Agosto 2024 - € 1,50

La cucina nelle tue mani

GialloZafferano

Ricette inedite

100

Spiedini
Polpette, gamberi, polpo e crêpes: tutto sullo stecco!

Semifreddi
Cheesecake, coppe di frutta e meringate

Peperoni

Ferragosto
Frutti di mare, sarde e gelo d'anguria

Crudi golosi

Ricette senza cottura per le tue cene estive. Puoi scegliere tra tartare di tonno, gamberi, manzo, zucchine e anche carpacci di funghi freschi, filetto, seppie e avocado

GRUPPO MONDADORI Anno 8 - N 8 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

IN EDICOLA L'11 LUGLIO 2024

PONTE
Autentico gusto italiano
PONTE
PONTE
rosé
PROSECCO
Denominazione di origine controllata
ROSÉ
BRUT
PONTE
ponte1948.it
seguici su:

Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

La temperatura che sale e il sole bollente sono alleati assoluti e ideali della pigrizia che ci attanaglia con l'arrivo dell'estate. Le ore trascorse a impastare, infornare e cucinare con dedizione sono soltanto un ricordo e la nostra volontà è unicamente quella di... fare il meno possibile senza rinunciare al piacere!. Ecco perché abbiamo dedicato le pagine del "Voglia di..." (pag. 20) ai piatti crudi: tante idee per preparare ricette fresche, gustose, veloci, tutte rigorosamente senza cottura. La tradizione ci viene in aiuto suggerendo carpacci e tartare di carne e di pesce, mentre la fantasia ci supporta con insalate e millefoglie ricche di frutta e verdure. Infine, per i pranzi sulla spiaggia, abbiamo pensato a tanti golosi panini ben farciti, deliziosi avocado ripieni di pesce crudo e sfiziosissimi finger food. Come "Prodotto del Mese" (pag. 16) abbiamo scelto per te i peperoni, gustosi e molto ricchi di vitamine, in particolare la C, ideali per essere consumati anch'essi crudi, ad esempio nel gazpacho o tagliati a bastoncini nelle tue insalate. Resta il fatto che i peperoni cotti al forno, ripieni e anche saltati in padella sono insuperabili, quindi... armati di coraggio e accendi, almeno per pochi minuti, i fornelli. Questo ingrediente riempirà di gusto il tuo palato e di profumo la tua cucina, donandoti generose spinte di energia e positività. Nelle pagine di "Tradizione ai fornelli" (pag. 42) abbiamo pensato anche alla via di mezzo: piatti cotti, ma da proporre freddi. Cotolette estive con i pomodorini, rollé di vitello con prosciutto cotto e frittata di spinaci, polpette di pesce, patate e carote, insalate con tacchino al forno, sono tutti secondi ricchi, gustosi e scenografici da preparare in anticipo, perfetti da condividere con gli amici nelle lunghe notti d'estate. Sempre all'insegna di idee fresche e gustose a pagina 30 ti proponiamo un menu a base di melone: riso e prosciutto crudo, tartare di melone, salmone e avocado e mini cheesecake con frutta fresca e Porto ti faranno tornare la voglia di sederti a tavola anche se il caldo imperversa . Per poi chiudere la giornata con una delle otto idee che pubblichiamo a pagina 54: coppa allo yogurt con fragole, mousse ai 3 cioccolati, meringata al croccante e altri squisiti semifreddi. Vere e proprie prove di bravura per appassionate di dolci golosi e rinfrescanti. E allora, buona e golosissima estate a tutti!

Simona Stoppa, direttore

agosto
sommario

Foto di copertina di Antonio Bagnano

dietro le quinte

il mondo di GZ

tema del mese

ricette

il gusto del viaggio

sano e buono

guida alla spesa

52
Rotolo di frittata in verde, con robiola e pomodori secchi

80
Ghiaccioli di yogurt e mango su stecco

GialloZafferano

la scuola di Giallo

Antipasti

Primi

Secondi

Dolci

Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Di recente ho pranzato in una bella osteria nel senese e il mio occhio non poteva non finire sulla panzanella. Quest'insalata a base di pane, pomodori e tanti altri ingredienti colorati e freschissimi, sono perfetti contro il caldo! Bene, oggi ho rivisitato il classico toscano aggiungendo un tocco mio... panzanella caprese!

Preparazione
10 minuti

Cottura
No

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **friselle tonde** 4
- **pomodori ciliegini** 1 kg
- **sedano** 2 coste
- **olive di Gaeta** 100 g
- **alici marinate** 80
- **mozzarelle ciliegine** 200 g
- **olio extravergine**
- **sale fino**
- **origano secco**

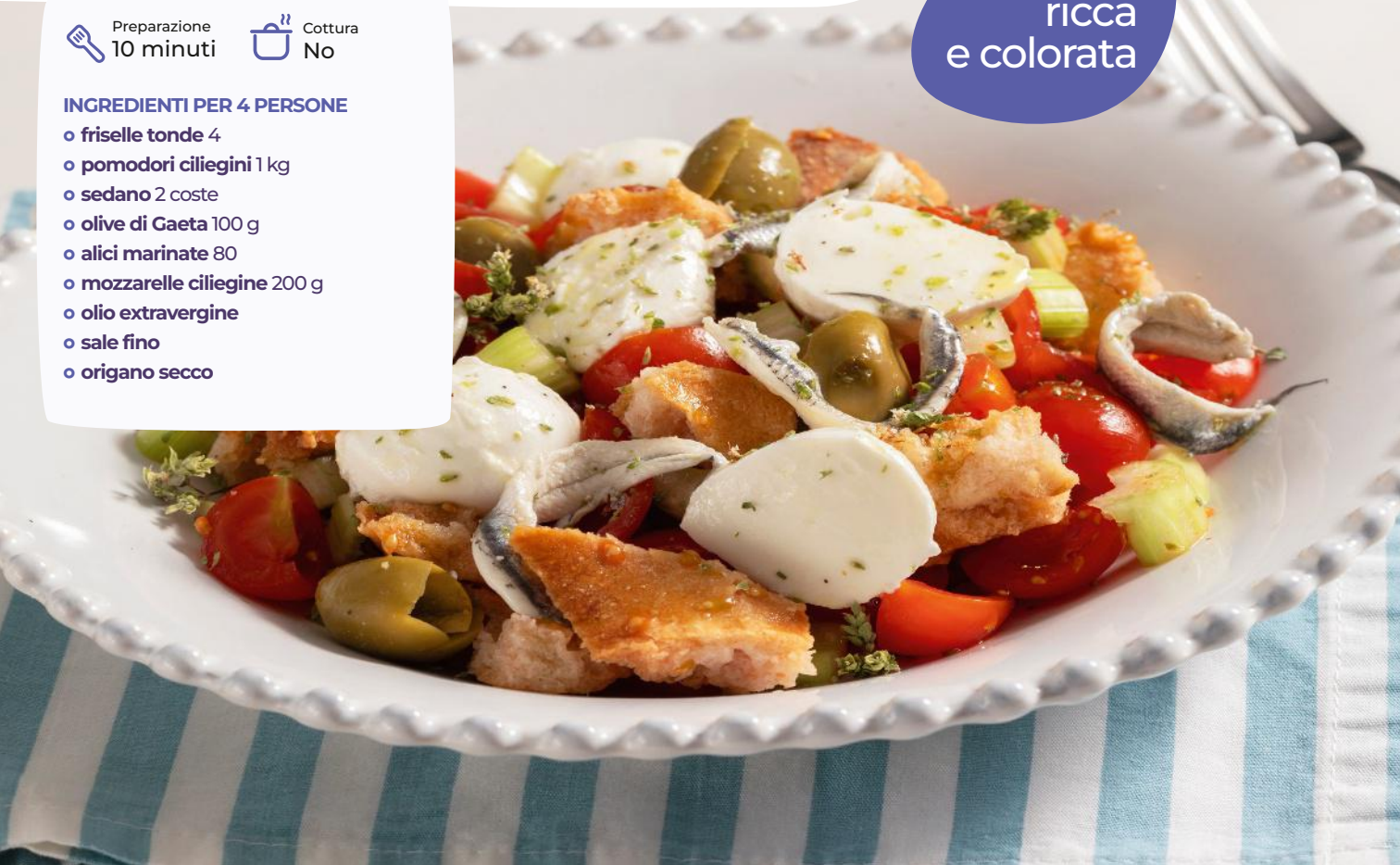
Panzanella caprese

Preparazione. Taglia in 4 parti i pomodorini puliti, mettili in uno scolapasta e aggiungi un pizzico di sale, questo procedimento aiuterà a perdere l'acqua di vegetazione.
Intanto però puoi togliere con un pelapatate i filamenti dal sedano e tagliarlo a pezzetti di 1 cm. Poi togli il nocciolo dalle olive e spezzetta le alici. Taglia anche le mozzarelline in 4 parti, lasciandone qualcuna a metà e qualcuna intera.
In ultimo spezzetta le friselle in pezzi non troppo grandi.

Spremi i pomodori con l'aiuto di un cucchiaio affinché rilascino tutto il loro succo, su quest'ultimo versa un bicchiere d'acqua e poi immergi i pezzi di friselle. Lasciali in ammollo per circa un minuto rigirando di tanto in tanto. Scola le friselle in una ciotola capiente e mescola con tutti gli ingredienti, unisci dell'olio, l'origano, mescola e servi.

PANE SCIOCCO O FRISELLA?
Il pane sciocco toscano è l'ingrediente fondamentale per realizzare una tipica panzanella toscana, nella mia variante però ci sono le friselle: prova entrambe le versioni scegliendo la tua preferita.

PROVALE ANCHE COSÌ
Di certo le idee non ti mancano, ma sono ancora in tempo per una variante? Mais, carote, cipolle, tonno, feta e perché non peperoni crudi!

Insalata ricca e colorata

Manuel

LIEVITATI e streetfood

Manuel, come posso cucinare l'orzo? Quante volte me lo scrivete ogni estate, e quante volte vi risponderò così: "Con un bel pesto di rucola!"

Orzotto con datterini, fichi e pesto di rucola

Preparazione. Lessa l'orzo in acqua bollente salata per 10 minuti e poi passalo sotto l'acqua fredda, in questo modo rimarrà bello croccante.

Per ottenere un pesto di rucola frulla quest'ultima con olio, sale, pinoli, Parmigiano e, se dovesse servire, aggiungi anche un goccio d'acqua.

Condisci l'orzo con questo pesto, regola il sale e passa ai pomodorini, in questo periodo ci sono quelli gialli che sono dolcissimi, uniscili ai datterini rossi e il mix è fatto! La nota croccante per me è vitale in ogni piatto, tosta le mandorle a lamelle facendo attenzione a non bruciarle e poi mettile da parte. Aggiungi i dolci fichi al tuo fresco orzo, poi qualche mandorla sbriciolata e gustalo subito.

Colore e sapore

Preparazione
15 minuti

Cottura
12 minuti

INGREDIENTI
- **orzo** 350 g
- **datterini** 250 g
- **mandorle a lamelle** 50 g
- **fichi** 4 da 70 g l'uno

PER IL PESTO DI RUCOLA
- **olio extravergine** 150 g
- **sale**
- **pepe**
- **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g
- **rucola** 100 g
- **pinoli** 50 g

Aurora

VEG e antispreco

Il taboulleh è uno dei miei piatti preferiti: una saporita e freschissima insalata di origine libanese a base di bulgur - grano spezzato cotto a vapore - , cipolle, pomodori e prezzemolo. Un abbinamento sorprendente per i funghi portobello, così delicati, carnosi, boschivi, e ideali da farcire con la loro forma a ciotolina! Et voilà, ecco qui un piatto semplice e delizioso, perfetto per un pranzo d'autunno/fine estate, quando la voglia di cibi freschi e leggeri comincia già a mescolarsi al desiderio di primizie d'autunno.

Portobello ripieni di taboulleh

Comincia pulendo i funghi: stacca il gambo, raschia via le lamelle sotto al cappello e con un panno inumidito rimuovi delicatamente eventuali tracce di terra. Spennellali sopra e sotto con dell'olio, disponili con il cappello all'insù in una teglia e insaporiscili con un po' di sale e pepe. Infornali a 200° per mezzora. Intanto cuoci per 8-10 minuti il bulgur nel doppio del suo volume di acqua bollente salata, poi scolalo, condiscilo con un filo d'olio e lascialo intiepidire.

Trita la cipolla, il prezzemolo e la menta e taglia i pomodorini in quarti. Raccogli tutto in una ciotola capiente e condisci con aglio schiacciato, succo di limone, sale e un abbondante giro d'olio. Mescola bene e quando il bulgur sarà intiepidito uniscilo all'insalata e mescola ancora.

Regola i sapori, aggiungendo sale, prezzemolo o limone al bisogno: un buon taboulleh deve risultare molto fresco, sapido e deliziosamente asprino. Sforna i tuoi funghi e farciscili abbondandantemente. Completa i tuoi portobello ripieni di taboulleh con foglioline di menta e spicchi di limone.

Primizie
di fine estate

Preparazione
20 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE (8 PEZZI)

- **funghi portobello** 8
- **aglio** 1 spicchio
- **bulgur** 150 g
- **cipolla rossa** 1
- **pomodori datterini** 200 g
- **limone** 1
- **prezzemolo** 50 g
- **olio extravergine**
- **menta**
- **sale**
- **pepe**

Diletta Secco

Giovane TikToker viareggina. Per lei cucinare è una dimostrazione d'amore, una passione ereditata dall'amata nonna. Si definisce "quella della croccantella", la sua ricetta più famosa.

UN PIZZICO DI ME
Nata a Viareggio nel 1997 Diletta Secco è tra le food creator più seguite del web. Storyteller raffinata, come lei stessa ama raccontare, ha preso dalla nonna siciliana la passione per la cucina. Col tono di voce rilassante, le ricette vegetariane e antispreco Diletta Secco "quella della croccantella" ha conquistato il web con la sua cucina, il grande entusiasmo e un pizzico d'ironia. Uno degli ingredienti principali dei suoi piatti è l'amore. Nel 2020 ha conquistato tiktok con la sua ricetta della croccantella.

La cucina di casa mia

Ricetta siciliana

Crostini con uva nera

 Preparazione 10 minuti Cottura 7 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **uva nera** 12 acini
- **pane integrale multi cereali** 4 fette
- **formaggio Taleggio** 4 fettine
- **miele** 1 cucchiaio da tavola
- **rosmarino** 1 rametto
- **olio extravergine**
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Taglia gli acini d'uva a metà e togli i semini. In una padella versa l'olio, il miele e il rametto di rosmarino; aggiungi quindi gli acini d'uva, regola il sale e lascia cuocere per circa 7 minuti. A questo punto, fai abbrustolire le fette di pane sopra una griglia unta con un filo d'olio. Quando il pane è pronto, adagia su ogni fetta una fettina di Taleggio, aggiungi quindi gli acini d'uva con il loro sughino di cottura. Regola sale, pepe e infine completa con un rametto di rosmarino.

Minestra di zucchina lunga

 Preparazione 15 minuti Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucchina lunga (cucuzza)** 1
- **pomodori** 7/8
- **cipolle rosse** 2
- **patate** 2
- **acqua**
- **olio extravergine**
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Sbollenta i pomodori in modo da poterli poi sbucciare più facilmente. Nel frattempo, taglia la cipolla a pezzettini, sbuccia la zucchina e taglia anch'essa a pezzetti piccoli, fai lo stesso con le patate. In una pentola con un giro d'olio lascia soffriggere la cipolla, aggiungi quindi i pomodori, le patate e la cucuzza, regola il sale e aggiungi un mestolino d'acqua, infine lascia cuocere per circa mezz'ora.

Divertiti con me in cucina

Rossella Maraio

"Se posso cucinarlo io... puoi farlo anche tu!" Questo è il mio motto ed è quello che ho sempre pensato della cucina. Il mio blog "Rossella... pane e cioccolato" mi ha cambiato letteralmente la vita e mi ha fatto capire che non è mai troppo tardi per realizzare i propri sogni. Negli ultimi mesi sono approdata anche su Instagram e TikTok dove mi diverto tantissimo cucinando con i miei follower.

Pomodori freddi con cous cous

Preparazione 20 min

Cottura 15 min

- **pomodori (tondi)** 8
- **couscous crudo** 200 g
- **zucchine (grandi)** 2
- **melanzana ovale nera (grande)** 1
- **pomodorini** 100 g
- **basilico**
- **menta**
- **sale**
- **olio extravergine**

Ripieni di freschezza

Prendi il cous cous e versalo in una ciotola, coprilo completamente con acqua calda e lascialo raffreddare. Sistema quindi un piatto sulla ciotola, in modo che il vapore resti all'interno.
Lava le zucchine e le melanzane, spuntale e poi tagliale in cubetti, scottale per qualche minuto in padella con pochissimo olio e mettile da parte.

Lava i pomodorini e tagliali in pezzetti. Prendi il cous cous che nel frattempo si sarà raffreddato e sgranalo con una forchetta.

Aggiungi le verdure grigliate, i pomodorini, quindi basilico e menta tritati, sale, olio e mescola. Prendi i pomodori tondi, lavali, asciugali e taglia la superficie. Svuotali con cura, privandoli dell'interno. Riempili quindi con il cous cous di verdure.

Una volta pronti puoi servirli subito oppure dopo averli lasciati raffreddare 30 minuti in frigorifero. Vedrai, questi pomodori freddi con cous cous di verdure diventeranno il tuo piatto forte dell'estate!

I Territori del Vino: Terre del Soave e del Valpolicella

Soave e Valpolicella

L'azienda Fattori nasce a Terrossa (Comune di Roncà) a fine '800, ai piedi del Monte Calvarina, un vulcano spento sulle cui pendici Antonio Fattori continua la coltivazione della Garganega e del Trebbiano, vitigni protagonisti dei tre diversi Soave prodotti oltre al Recioto. Sulla stessa Calvarina, a quote maggiori, c'è la Durella, uva autoctona unica componente dello spumante Lessini Durello Metodo Classico.

Nel territorio più ad est della Valpolicella c'è il Col De La Bastia, un pianoro calcareo a 400 m, dove Antonio Fattori coltiva la Corvina e la Rondinella. A questa altitudine, la combinazione di suolo argilloso, ventilato ed escursione termica favorisce la coltivazione biologica ed una maturazione molto particolare che conferisce ai suoi vini, Valpolicella, Ripasso ed Amarone, oltre alla ricchezza, grande finezza, eleganza e straordinaria longevità.

Recentemente l'azienda ha acquisito un vigneto in zona Lugana, tra i comuni di Desenzano e Sirmione dove, dal 2021 produce il proprio Lugana, raffinato di intensa aromaticità, dedicato a Sarah.

Peperoni

Maturati al sole

Colorati, gustosi e molto ricchi di vitamine, in particolare la C, sono protagonisti di tante ricette estive, che li prevedono cotti al forno, ripieni e anche saltati in padella. Da non trascurare la possibilità di consumarli crudi per godere al meglio delle loro proprietà, provali nel gazpacho oppure tagliali a bastoncini e aggiungili alle tue insalate

veg

Peperoni con cous cous e verdure

Preparazione
20 minuti

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4

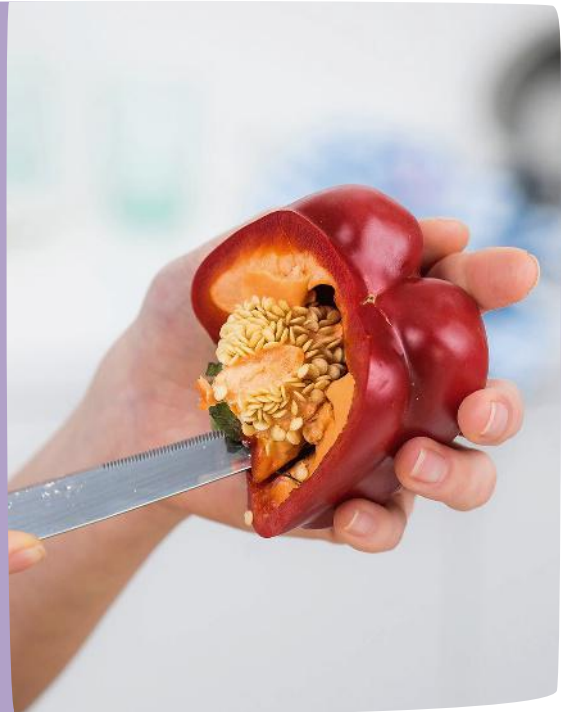
- **peperoni cornetto** 4
- **cous cous** 120 g ∘ **acqua**
- **zucchine** 2
- **melanzana viola tonda** 1
- **pomodorini ciliegia** 150 g
- **cipolla** 1
- **basilico** ∘ **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Lava le verdure e riduci a rondelle la cipolla, a dadini le zucchine e la melanzana e taglia in quattro i pomodorini. Lascia appassire la cipolla in padella con un filo d'olio, unisci i pomodorini, le zucchine e le melanzane e cuoci a fiamma viva per 8-10 minuti, finché il fondo di cottura si addensa. Intanto, porta a ebollizione 140 g d'acqua, versala sul cous cous, disposto in una ciotola e insaporito con 1 cucchiaio d'olio e un pizzico di sale. Mescola, copri e fai riposare 10 minuti. Sgrana il cous cous, unisci le verdure, il basilico spezzettato e condisci con un giro d'olio, sale e pepe. Intanto, dividi a metà i peperoni, elimina i semi e le parti bianche, poi spennellali con olio e sale. Adagiali in una teglia foderata con carta forno e cuoci in forno a 180° per circa 10 minuti. Poi sfornali e riempili col cous cous. Rimettili in forno e cuoci ancora per circa 40 minuti, fino a quando i peperoni saranno morbidi. Decora con prezzemolo e servili caldi oppure tiepidi.

Colorati, saporiti e versatili in cucina

I peperoni maturano tra l'estate e l'autunno, da giugno a ottobre, anche se ormai quelli coltivati in serra si trovano tutto l'anno. Puoi consumarli crudi, in fette sottili per un pinzimonio o una bagna cauda. Se invece preferisci cucinarli, non hai che l'imbarazzo della scelta: puoi friggerli, cuocerli al forno oppure saltarli in padella con olio e aromi.

Preparali alla cottura

I peperoni dolci si presentano in tre colori: gialli, rossi e arancioni, mentre quelli verdi sono semplicemente ancora acerbi. Dunque, per i piatti più elaborati, come la peperonata o quelli ripieni, è meglio sceglierli rossi, gialli o arancioni, lucidi e ben sodi. Poi è importante asportare, oltre ai semi, anche le costole bianche che si trovano all'interno, anche questi responsabili di un gusto troppo piccante.
Inoltre, per garantire una cottura uniforme, è necessario tagliarli a tocchi regolari. Per farlo, per prima cosa taglia via il picciolo e il torsolo e poi affettali nel senso della lunghezza, quindi aprili e stendili come se fossero dei fogli. In questo modo ti sarà più facile ricavare dei quadretti uguali.

Rendili digeribili

Buoni, colorati e saporiti i peperoni hanno però un difetto: possono risultare indigesti. Colpa della sottile pellicina impermeabile che li ricopre. Per eliminarla, quando sono ancora interi, passali velocemente nel forno con la modalità grill e lascia che la pellicina si carbonizzi, calcola circa 10 minuti. Una volta bruciata, sarà molto semplice eliminarla con le mani.

Spellali subito

Voglia di

Piatti crudi

ricette di Karen Huber, foto di Antonio Bagnano

Spegni i fornelli e accendi il gusto!

Quando il sole scotta e il caldo toglie energie, nessuno di noi ha più voglia di accendere i fornelli. Ecco allora tante idee per preparare ricette a crudo: fresche, gustose, veloci, ideali per l'estate. La tradizione ci viene in aiuto suggerendo carpacci e tartare di carne e pesce, passando per insalate e millefoglie con frutta e verdure. Infine, per i pranzi sulla spiaggia, ci sono tanti golosi panini ben farciti, deliziosi avocado ripieni di pesce e sfiziosissimi finger food.

Pesce: non cotto, ma abbattuto

Il pescato, è noto, dà il suo meglio in termini di gusto quando è poco cotto e addirittura crudo. Dal sushi giapponese al ceviche peruviano, fino al carpaccio mediterraneo, ogni tradizione gastronomica prevede preparazioni senza cottura. Per ottenere il meglio è necessario però prendere alcune precauzioni. Innanzitutto è fondamentale che il pesce sia fresco e di ottima qualità, ma non basta, perché in certe specie, soprattutto pesci azzurri, può annidarsi l'anisakis, un pericoloso parassita, che però si estingue con la cottura oppure, nel caso di consumo a crudo, passando il pesce ad almeno -18° sotto zero. A livello professionale, i pescivendoli usano gli abbattitori.

Preziose ricette con la carne

Tradizionali e deliziose preparazioni con carne cruda, come tartare e carpacci. Sono fresche e veloci accontentano i palati più esigenti, a condizione però di seguire alcune semplici regole. Scegli carne sempre rigorosamente controllata: ideale manzo, scottona o vitellone nei classici tagli lombata, filetto e scamone. Altrettanto importante il taglio, l'ideale è usare il coltello. Taglia il pezzo intero a fette, poi a striscioline e quindi a dadini. Fai questa operazione poco prima di consumarla. Infine, il condimento: olio, sale e pepe sono sufficienti, ma sta bene anche una nota acida: succo di limone, aceto balsamico o salsa Worcestershire.

Tartare di pomodori e melanzane

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **melanzane** 2 ○ **albumi** 2 ○ **pomodori ramati** 2 ○ **capperi sotto sale** 2 cucchiai ○ **menta** 2 rametti ○ **sale grosso** 2 kg ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Metti i capperi a bagno in una ciotolina con acqua tiepida. Intanto, in una ciotola a parte mescola il sale grosso con gli albumi fino a quando si saranno amalgamati; quindi stendine uno strato spesso circa 1 cm sul fondo di una pirofila o teglia, poi adagia le melanzane, coprile con il composto rimasto e infornale a 180° per circa 20 minuti. Intanto trita grossolanamente i pomodori e falli sgocciolare in un colino. Sforna le melanzane, estraile dalla crosta di sale, sbucciale, tagliale a pezzetti e mettile in una ciotola. Unisci i pomodori tritati, i capperi sgocciolati e strizzati, le foglie di menta tagliuzzate, 5 cucchiai d'olio, sale, pepe e mescola bene per insaporire. Trasferisci 1/4 del composto in un coppapasta tondo del diametro di 8-10 cm, compattalo e sforma la tartare. Procedi allo stesso modo preparando altre 3 porzioni, condisci con un filo d'olio e servi con foglie di menta spezzettate.

Millefoglie tonno, mela verde e senape

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
No

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **tonno fresco abbattuto** 300 g
- **mele verdi** 2
- **senape media** 40 g
- **miele millefiori** 15 g
- **pane in cassetta** 80 g
- **limone** mezzo, il succo
- **menta**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per la tartare di tonno taglia il pesce a cubetti piccoli, elimina i filamenti di tessuto connettivo e condiscilo con abbondante olio, poco sale e una macinata di pepe. Riduci a cubetti anche il pane in cassetta, dopo aver eliminato i bordi e fallo tostare in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio. In una ciotola, mescola il miele alla senape e tieni da parte. Affetta le mele sottilmente e bagnale con poche gocce di limone. Per montare la millefoglie alterna le mele alla tartare di tonno e completa con foglioline di menta e crostini. Servi la millefoglie accompagnata dalla salsa al miele.

Ovette di quaglia

Bruschette con mini tartare, tuorli e funghi

Preparazione 20 minuti
Cottura No

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pane casereccio** 4 fette spesse
- **funghi champignon** 100 g
- **soncino** 50 g
- **polpa di manzo per tartare** 300 g
- **uova di quaglia** 4 tuorli
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Taglia la polpa di manzo al coltello a cubetti molto piccoli e condiscili con sale, pepe e olio. Pulisci i funghi champignon, eliminando la parte bassa dei gambi e le pellicine che ricoprono i cappelli con un coltellino, evitando però di sciacquarli sotto l'acqua. Tagliali quindi a fettine sottili. Tosta le fette di pane per 2 minuti nel tostapane, oppure in un padellino. A questo punto, forma delle mini tartare di carne, creando un piccolo incavo nel centro e disponile sulle bruschette, poi adagia i tuorli negli incavi. Completa con i funghi, il soncino, lavato asciugato, e condisci con un filo d'olio extravergine.

Panino con tartare di gamberi

 Preparazione 20 minuti Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **panini da hamburger** 4
- **code di gamberi** 150 g
- **melanzana** 1
- **mozzarella fior di latte** 150 g
- **zucchine** 200 g
- **menta**
- **succo di limone**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Versione estiva

Preparazione. Elimina il carapace dei gamberi e sfila il filetto nero, poi lavali molto bene sotto l'acqua corrente, asciugali quindi con carta assorbente. Tritali al coltello grossolanamente per ottenere una tartare. Condiscila con poco sale, pepe, olio, succo di limone e qualche foglia di menta tritata. Taglia le melanzana a fette spesse 4 mm circa e scottale in una padella antiaderente molto calda con un filo d'olio, regola sale e pepe. Pulisci le zucchine, tagliale a bastoncini sottili e condisci a pinzimonio, con sale, limone e olio. Taglia a fette anche la mozzarella e tamponala per asciugare il liquido in eccesso. Taglia i panini a metà, poi adagia un primo strato di mozzarella, quindi la melanzana, poi la tartare di gamberi e copri con le zucchine. Guarnisci con foglioline di menta e chiudi i panini.

Carpaccio di funghi con pesto di prezzemolo

 Preparazione 25 minuti Cottura No

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **funghi champignon freschissimi** 500 g
- **limoni** 2 il succo
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**
- **Grana Padano Dop**

PER IL PESTO DI PREZZEMOLO
- **prezzemolo** 100 g
- **pinoli** 40 g
- **aglio** 1 spicchio
- **limone** mezzo
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Spremi i limoni, filtra il succo e versalo in una ciotola con l'olio. sala, pepa ed emulsiona con una forchetta. Passa i funghi con un panno umido. Affettali con una mandolina, poi distribuiscili nei piatti e irrora con l'emulsione. Copri con pellicola e lascia in frigorifero 30 minuti. Nel frattempo prepara il pesto. Sciacqua il prezzemolo e asciugalo con carta da cucina. Ricava le foglie, i rametti più teneri e versali nel bicchiere del mixer con un giro d'olio, sale e frulla. Unisci l'aglio pelato, i pinoli, il succo di limone e frulla ancora. Togli il carpaccio dal frigorifero e completa con gocce di pesto, pinoli e scaglie di Grana Padano.

Salsiccia di Bra su patate e fagiolini al pesto

 Preparazione 20 minuti Cottura 18 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **patate novelle** 500 g
- **fagiolini** 300 g
- **salsiccia di Bra** 300 g
- **nocciole** 30 g
- **Grana Padano Dop** 40 g
- **sale**
- **pepe**

PER IL PESTO
- **basilico** 80 g di foglie
- **pinoli** 30 g
- **olio extravergine**
- **sale grosso**

Preparazione. Pela le patate e tagliale a cubetti. Spunta i fagiolini, lavali e tagliali a pezzettini. Cuoci le patate al vapore e, dopo 10 minuti unisci i fagiolini. Cuoci ancora per 7-8 minuti finché saranno teneri. Lava e asciuga le foglie di basilico. Frullale con i pinoli e 1 pizzico di sale grosso, versando circa 50 ml d'olio a filo per ottenere un pesto fluido. Condisci le patate e i fagiolini col pesto. Taglia le nocciole a pezzetti e tostale 2 minuti in una padellina antiaderente senza grassi finché saranno dorate. Spella la salsiccia di Bra, sgranala, trasferiscila in una ciotola e condisci con sale e pepe. Sistema un anello da 10 cm di diametro in un piatto e riempilo con 1/4 di patate e fagiolini pressando leggermente in modo da non lasciare spazi vuoti. Copri le verdure con 1/4 di tartare e sfila l'anello. Completa con le nocciole tostate e il Grana Padano a lamelle. Servi con una macinata di pepe.

Carpaccio di manzo al tartufo

 Preparazione 15 min+rip Cottura No

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **filetto di manzo** 400 g
- **limoni** 2 ○ **pinoli** 30 g ○ **rucola** 1 ciuffetto
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **tartufo nero estivo**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Adagia le fette di carne su un piatto, evitando di sovrapporle. Spremi i limoni, filtra il succo e irrora il carpaccio, avendo cura di non bagnarlo completamente. Regola sale e pepe. Lava la rucola, quindi spezzettala e disponila sul carpaccio al centro del piatto, coprila con scaglie di Parmigiano Reggiano e condisci tutto con un bel giro d'olio. Copri con la pellicola e metti a raffreddare in frigorifero per circa 1 ora. Al momento di servire, aggiungi le scaglie di tartufo e i pinoli tostati in padella.

Avocado farcito con ceviche

 Preparazione 20 min+rip Cottura No

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **carpaccio di pesce bianco** 400 g
- **avocado maturi** 4
- **cipollotto** 1 ○ **lime** 1 ○ **coriandolo** 1 ciuffo
- **peperoni sott'olio**
- **olio extravergine** ○ **sale**

Preparazione. Spremi il lime e ricava la scorza. Taglia la parte bianca del cipollotto a filetti e trita il coriandolo. Adagia il carpaccio su un piatto, poi condiscilo col succo di lime, un filo d'olio e 1 pizzico di sale; quindi unisci il cipollotto, la scorza di lime e il coriandolo tritati. Copri con pellicola e fai marinare 15 minuti. Intanto, dividi a metà gli avocado, elimina i noccioli e ricava la polpa con un cucchiaio. Unisci in una ciotola il ceviche e la polpa, mescola e usa il composto per riempire i mezzi frutti. Decora con pezzetti di peperone e foglie di coriandolo.

Gusto delicato

Seppia, cetrioli e pomodorini

Preparazione 25 minuti

Cottura 3 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pomodori ciliegini gialli** 120 g
- **seppia** 350 g già pulita
- **cetriolo** 1
- **limone** 1
- **peperoncino verde dolce** 1
- **olio extravergine**
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Con l'aiuto di un coltello dalla lama affilatissima taglia la seppia a fettine sottili come dei petali.
Lava i pomodorini, riducili a spicchietti e saltali una padella antiaderente con un filo d'olio per 3 minuti, giusto il tempo che appassiscano e formino una salsa leggera. Regola sale, pepe e lascia raffreddare completamente.
Taglia i cetrioli a fette sottilissime con una mandolina, fai lo stesso con il peperoncino, eliminando i semini.
Adagia gli ingredienti nei piatti in ordine sparso, quindi condisci col succo del limone, sale, pepe e un giro d'olio.

Petali di avocado, pesca e salmone

Preparazione 20 min+rip
Cottura No

Colore e sapore

INGREDIENTI PER 4

- **salmone abbattuto** 250 g
- **avocado maturo** 2
- **pesche noci** 2
- **aneto fresco** 1 rametto (facoltativo)
- **peperoncino fresco** 2
- **lime** 1 il succo
- **olio extravergine**
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Elimina la pelle del salmone utilizzando un coltello a lama flessibile molto sottile e poi taglialo a fettine spesse circa 3 mm. Adagia le fette in un vassoio, condisci con sale, pepe e olio extra vergine e qualche goccia di succo di lime e lascia marinare per 20 minuti; se ti piace, puoi aggiungere un rametto di aneto fresco tritato. Togli la buccia dell'avocado con l'aiuto di un pelapatate, poi dividilo a metà ed elimina il nocciolo centrale. Taglia la polpa a fette molto sottili utilizzando una mandolina e spruzzale con qualche goccia di succo di lime per evitare che l'avocado si ossidi. Taglia anche le pesche a fettine sottili. Per comporre i piatti adagia tutti gli ingredienti a raggiera, completa col peperoncino fresco tagliato a pezzettini e un filo d'olio a crudo.

Canapè di tartare e melanzane

 Preparazione 25 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

o fesa di manzo 800 g **o tuorli** 2 **o melanzana** 1 **o pancarrè** 4 fette grandi **o salsa Worchester o senape in grani** 1 cucchiaino **o succo di limone o olio evo o sale o pepe**
o germogli di piselli
PER LA CREMA DI PISELLI o pisellini gelo 80 g **o robiola** 30 g **o cipollotto** 1 **o sale**
o brodo vegetale 500 ml **o maggiorana**

Preparazione. Per la crema rosola il cipollotto tritato in un tegame con l'olio, versa i piselli e il brodo e cuoci 20 minuti col coperchio. Poi toglilo, lascia asciugare a fiamma alta e sala. Passa la robiola al mixer, unisci piselli, maggiorana e frulla. Affetta le melanzane e scottale alla piastra. Schiaccia le fette di pancarrè con un mattarello e scottale in padella. Con un coltello pesante e affilato ricava dal pezzo di manzo delle fette spesse 1 cm circa, riducile a listarelle e poi a cubetti. Condisci con i tuorli, un giro d'olio senape, gocce di Worchester e di limone. Adagia nei piatti 1 fetta di pane e forma le tartare con 1 stampo quadrato, copri con le melanzane, i germogli e decora con gocce di crema di piselli.

Tonno con quinoa e avocado

 Preparazione 20 minuti Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

o tonno fresco 400 g
o avocado 1
o quinoa 120 g
o lime 1 **o olio extravergine**
o cipollotto mezzo
o prezzemolo 1 ciuffo **o sale o pepe**

Preparazione. Sciacqua bene la quinoa e cuocila in acqua bollente salata per 10 minuti. Poi scolala, condiscila con un giro d'olio e falla raffreddare. Intanto taglia il tonno a cubetti con un coltello affilato. Adagialo in una ciotola e condisci con olio, sale e il succo di mezzo lime. Dividi a metà l'avocado, elimina il nocciolo, pelalo, taglialo a cubetti e trasferiscilo in una ciotola a parte, condisci quindi col succo dell'altra metà del lime, sale e pepe. Per comporre le tartare adagia un coppapasta al centro dei piatti e forma un primo strato con i cubetti di avocado, premendo delicatamente per compattarli, unisci la quinoa, compattatala e copri con la tartare di tonno. Completa con poco cipollotto tritato e prezzemolo.

Dolce come il melone

ricette di Francesco Parravicini foto di Antonio Bagnano e Luca Colombo/ Studio XL

Classico rivisitato

Insalata di riso con melone e prosciutto crudo

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso basmati** 250 g
- **meloni** 2
- **prosciutto crudo** 150 g
- **caciotta semistagionata** 120 g
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Lessa il riso in abbondante acqua salata per circa 15 minuti, in modo che resti al dente. Scolalo e raffreddalo immediatamente in acqua fredda, per bloccare la cottura.

Taglia i meloni a metà, elimina i semi e poi ricava delle piccole sfere con uno scavino da gelato, avendo cura di lasciare integre le 4 calotte, taglia la caciotta a cubetti. Condisci il riso con poco sale, olio e una generosa manciata di pepe.

Distribuisci il riso nei mezzi meloni e completa con il formaggio e piccole roselline di prosciutto crudo. Metti le calotte in frigorifero, avendo cura di lasciarle per 10 minuti a temperatura ambiente prima di servire.

Dessert fresco e colorato

Tartare di salmone, mango e avocado

Preparazione 15 minuti
Cottura No

INGREDIENTI PER 4 PEZZI

- **salmone fresco** 1 filetto da 400 g abbattuto
- **lime** 1
- **avocado** 1
- **melone** 1
- **cipollotto** 1
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale**

Elimina le lische del salmone con la pinzetta e, se c'è, anche la pelle. Taglia il salmone a fette e poi a cubetti e condisci col succo di lime, mezzo cipollotto tagliato fine, sale, pepe e menta. Copri con pellicola e raffredda in frigorifero.
Apri il melone a metà, pelalo e riduci la polpa a cubetti, fai lo stesso con l'avocado. Poi distribuiscili in due ciotole diverse e condiscili con succo di lime e sale. Copri con la pellicola.
Adagia un tagliapasta tondo nei piatti e componi la tartare, disponendo sul fondo uno strato di salmone, poi uno di melone e infine l'avocado. Decora con il cipollotto rimasto e prezzemolo.

Mini cheesecake con frutta fresca e Porto

 Preparazione 30 min+rip
 Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- **pan di Spagna** 1 disco sottile
- **crescenza non acidula** 150 g
- **ricotta di pecora** 320 g
- **gelatina in fogli** 11 g
- **estratto di vaniglia**
- **zucchero a velo** 100 g
- **zucchero semolato fine** 50 g
- **panna fresca** 200 g
- **melone** mezzo
- **Porto bianco** 200 ml

Lascia ammorbidire la gelatina in acqua fredda, poi strizzane metà abbondante e scioglila a fiamma dolce in 2 cucchiai di Porto. Diluisci 4 cucchiai di Porto con 4 cucchiai d'acqua. Taglia il pan di Spagna con 8 stampi ad anello da 6 cm per ricavare 8 dischi, poi, senza sfilare gli anelli, spennella con la bagna al Porto.
Monta la panna. Passa la crescenza al setaccio e versala in una ciotola con la ricotta e lo zucchero a velo, lavora con una frusta. Prendi una piccola parte della crema di formaggi e mescolala con la gelatina sciolta nel Porto, uniscila quindi al resto della crema e aggiungi la vanillina. Incorpora la panna montata.
Distribuisci il composto negli anelli per coprire il pan di Spagna, aggiungi il melone tagliato a cubetti. Scalda metà del Porto rimasto con lo zucchero semolato e fai sciogliere la gelatina rimasta strizzata. Togli dal fuoco, versa il Porto rimasto e raffredda il mix appoggiando il pentolino su acqua ghiacciata. Distribuisci la miscela sul melone e lascia le cheesecake in frigo 5 ore. Al momento di servire, scalda la lama liscia di un coltello in acqua bollente e passalo lungo i bordo interno degli anelli per sfilare le cheesecake.

8 Idee per gli spiedini

Facili e veloci sono un piatto appetitoso che accontenta tutti. Accogli la sfida e scatena la tua fantasia con abbinamenti insoliti

ricette di F. Parravicini e Michela Sassi, foto di Ciro Rota

1

Mondeghili e patate dolci

Preparazione 20 minuti

Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **macinato di manzo** 400 g
- **uova** 1
- **mollica di pane** 130 g
- **noce moscata**
- **Grana Padano Dop** 20 g
- **latte 80 g**
- **limone bio** 1
- **prezzemolo**
- **pangrattato**
- **patate dolci** 200 g
- **rosmarino**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pela le patate dolci, riducile prima a spicchi e poi a bastoncini. Scottale per 1 minuto in acqua bollente, condiscile con un filo di olio, rosmarino tritato, sale, pepe e lasciale raffreddare. Intanto prepara i mondeghili. Unisci in una ciotola capiente il latte, la mollica di pane e falla ammorbidire, poi aggiungi il macinato di carne. Versa quindi la scorza del limone grattugiata, l'uovo, la noce moscata e il formaggio grattugiato, poi amalgama bene. Insaporisci con prezzemolo tritato, sale, pepe e mescola ancora. Quindi, con le mani inumidite forma tante polpette della grandezza di una noce. Passa i mondeghili nel pangrattato e poi infilzali con uno stecchino di legno avendo cura di alternarli alle patate. Adagia gli spiedini in una placca foderata con carta forno leggermente unta e cuocili in forno a 180° per circa 20 minuti, e comunque fino a doratura, avendo cura di rigirarli a metà cottura per cuocerli dai due lati. Servili subito ben caldi accompagnati, se ti piace, da maionese e salsa rosa.

2

Spigola con peperoni, zucchine e peperoncino

Preparazione 25 minuti
Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **filetto di spigola** 400 g
- **zucchine** 200 g
- **peperone rosso** 200 g
- **peperoncino fresco** 1
- **pangrattato** 60 g
- **prezzemolo o erba cipollina**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Elimina le lische centrali del filetto passando leggermente il polpastrello sulla polpa e poi estraile con una pinzetta apposita. Taglialo quindi a cubettoni di circa 3 cm per 3. Affetta le zucchine a rondelle dello spessore di 5 mm. Pulisci i peperoni eliminando i semi e le coste interne e ricava dei quadrati. Prepara gli spiedini infilzando il pesce e le verdure con lunghi stecchini di legno, avendo cura alternarli. Passa gli spiedini nel pangrattato mescolato con il prezzemolo tritato. Poi scottali velocemente su una piastra con un filo d'olio. Termina la cottura in forno a 200° ventilato per 8-10 minuti. Servili subito col peperoncino tritato e un giro d'olio extravergine a crudo.

3

Paccheri alla sorrentina

Preparazione 10 minuti
Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **paccheri** 24
- **passata di pomodoro** 500 g
- **aglio** 1 spicchio
- **mozzarelline fior di latte** 250 g
- **Grana Padano Dop** 60 g
- **basilico** qualche foglia
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Prepara la salsa di pomodoro: in un tegame fai rosolare 1 spicchio di aglio spellato con un filo di olio, quindi versa la passata e lascia cuocere a fiamma moderata col coperchio per almeno 20 minuti, infine regola di sale e pepe. A parte, cuoci i paccheri per due terzi del tempo di cottura indicato sulla confezione in acqua bollente salata, scolali e condiscili con un filo d'olio, in modo che non attacchino. Farcisci i paccheri con le mozzarelline, poi fissali con lo spiedino 3 alla volta. Trasferiscili nel tegame con la passata calda e cuoci per 2 minuti per sciogliere la mozzarella. Completa con formaggio grattugiato e qualche foglia di basilico.

4

Gamberi in camicia di zucchine

Preparazione 15 minuti

Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **code di gambero** 300 g
- **zucchine** 150 g
- **basilico** 60 g
- **formaggio grattugiato** 1 cucchiaio
- **pinoli** 1 cucchiaio
- **aglio** mezzo spicchio
- **olio extravergine** 1 cucchiaio
- **yogurt bianco** 100 g
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Elimina il carapace e il filetto nero dalle code di gambero. Affetta le zucchine nel senso della lunghezza con una mandolina. Avvolgile attorno ai gamberi e infilza i pacchettini con uno stecchino. Scottali in padella con un filo d'olio 2 minuti per lato. Completa la cottura in forno con la funzione grill. Per la salsa, frulla basilico, formaggio, aglio e pinoli con l'olio. Unisci lo yogurt e servi gli spiedini con la salsa.

Pollo e zucchine alla paprica con salsa yogurt e curcuma

Preparazione
20 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **petto di pollo** 400 g
- **zucchine** 2 ○ **paprica**
- **succo di lmone**
- **olio extravergine**
- **sale**

PER LA SALSA
- **yogurt greco** 100 g
- **curcuma in polvere** 10 g
- **miele** 10 g
- **semi misti** ○ **pepe rosa**

Preparazione. Per la salsa unisci yogurt e miele in una ciotola e mescola. Copri con pellicola e lascia la salsa in frigorifero. Taglia le zucchine per il lungo con la mandolina, in modo da ottenere dei nastri sottili. Taglia il petto di pollo a bocconcini e passali nella paprica, scuotendoli per eliminare l'eccesso. Per formare gli spiedini, arrotola i nastri di zucchine in modo da creare una spirale. Infilza negli stecchini prima le zucchine e poi il pollo; continua ad alternarli fino a completare gli spiedini. Scalda una piastra leggermente unta d'olio e cuoci gli spiedini 5 minuti per lato, regola il sale. Togli gli spiedini dal fuoco e insaporiscili con succo di limone. Completa la salsa con la curcuma, i semi misti e bacche di pepe rosa e servila per accompagnare gli spiedini di pollo.

Polpo al rosmarino con pancetta e peperoncino

Preparazione
10 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **polpo lessato** 600 g
- **pancetta dolce a cubetti** 80 g
- **rosmarino** 1 rametto
- **pangrattato** 2 cucchiai
- **peperoncino** 1
- **paprica dolce**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Riduci il polpo a pezzi non troppo piccoli. Infilzali quindi negli stecchi di legno 3/4 pezzi per volta. In una padella antiaderente ben calda fai rosolare la pancetta senza aggiungere condimenti fino a quando risulta ben croccante, toglila quindi dal tegame, avendo cura di conservare parte del grasso colato sul fondo. Poi passa gli spiedini nel pangrattato e lasciali colorire nella stessa padella, aggiungendo una piccola parte del grasso recuperato dalla pancetta e il peperoncino ridotto a pezzzetti. Cuocili per pochi minuti, giusto il tempo che serve per dorare la panatura. Disponi gli spiedini in un piatto e completa con i cubetti di pancetta croccante, aghi di rosmarino e paprica dolce.

ACQUA ROCCHETTA
La tua amica per la pelle

"Acqua Rocchetta contribuisce all'idratazione dell'epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare"

Lo ha riconosciuto il Ministero della Salute (Decreto n. 4415 del 22.11.2022)

Michelle per Rocchetta

Un'acqua minerale senza minerali che acqua minerale è?
Anche un'acqua minerale leggera deve avere un contenuto minimo di minerali per favorire le funzioni biologiche dell'organismo. Quindi leggera sì, ma non senza minerali!

L'acqua aiuta a mantenere giovane la pelle e a contrastarne l'invecchiamento dovuto agli agenti esterni. La cute è la prima barriera di difesa contro le continue sollecitazioni esterne negative: inquinamento, raggi solari, fumo, sono i principali responsabili dell'accumulo dei radicali liberi. Queste sostanze si oppongono al fisiologico funzionamento delle cellule nel nostro corpo e per questo è importante eliminarle. Un ruolo protettivo ben interpretato da Rocchetta che, grazie alla sua bassa concentrazione di sali che la rende super leggera ed alla riconosciuta azione diuretica, penetra negli spazi intracellulari spazzando vie le scorie. Studi in *vitro* condotti presso il Laboratorio di Fisiopatologia Cutanea afferente alla Cattedra di Dermatologia dell'Università di Napoli Federico II diretta dalla Prof.ssa Fabbrocini, pubblicati sull'Italian Journal of Dermatology and Venereology, dimostrano che **l'acqua Rocchetta contribuisce all'idratazione dell'epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare**. Un'idratazione costante, associata a corretti stili di vita e ad una sana alimentazione, favorisce la depurazione dei tessuti e la rigenerazione cellulare.
Come è avvenuta la ricerca sperimentale? Le cellule dell'epidermide, quelle che assicurano il rinnovamento cutaneo, sono state testate in Acqua Rocchetta al fine di verificarne le proprietà rigenerative e antiaging. Proprietà che sono state ulteriormente confermate e validate dallo studio in *vivo* condotto dal Dr. Damiani e dal Prof. Pigatto dell'Università degli studi di Milano, con l'utilizzo di una metodica di ultimissima generazione: la metabolomica. Oggetto dello studio è la cellula cutanea, di cui i metaboliti sono uno strumento all'avanguardia per comprendere lo stato di invecchiamento della pelle. Lo studio clinico, pubblicato sulla rivista internazionale Biomedicines, ha evidenziato che **l'assunzione quotidiana di Acqua Rocchetta da parte di donne fra i 30-50 anni favorisce l'efficienza della funzione di barriera cutanea fornendo un'ottima arma per contrastare l'invecchiamento della pelle** *(Damiani G., Controne I, Al-Shakhshir e D.M.Pigatto - Biomedicines 2023; Caiazzo G, Parisi M, Luciano M.A., Di Caprio R., Gallo L., Cacciapuoti S., Quaranta M., Fabbrocini G., Italian Journal of Dermatology and Venereology 2022).*
I due studi hanno evidenziato che l'acqua Rocchetta mantiene la vitalità cellulare per una pelle sana e luminosa.
Ecco perché acqua Rocchetta potrebbe essere definita un cosmetico naturale. Rocchetta, acqua della salute, grazie alle sue caratteristiche naturali, può rappresentare un elemento fondamentale della dieta quotidiana a beneficio della pelle, che ne guadagna in luminosità e bellezza. **Bisogna rigenerare le cellule per non invecchiare!!**

Rocchetta collabora con

Su **www.acquedellasalute.it** sono pubblicati gli studi scientifici italiani ed internazionali sulle proprietà benefiche di **Acqua Rocchetta**

per iniziative di informazione scientifica

7

Verdure estive e scamorza al peperoncino

 Preparazione
20 minuti

Cottura
8 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **peperone rosso** 1
- **pomodorini** 24
- **cipollotti viola** 12
- **scamorza** 200 g
- **peperoncino fresco**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Riduci la scamorza a cubetti e mettila in freezer per 10 minuti. Intanto, taglia il peperone a metà e puliscilo eliminando il picciolo, i semi e le coste bianche interne. Dividilo quindi a falde e poi a losanghe. Elimina la parte verde dei cipollotti e sfoglia leggermente i bulbi. Pulisci i pomodorini. Prepara un'emulsione mescolando 4 cucchiai d'olio con mezzo peperoncino e sale. Togli la scamorza dal freezer e forma gli spiedini infilzando gli ingredienti con gli stecchini di legno, avendo cura di alternarli. Spennellali con l'emulsione di olio e peperoncino. Scalda una griglia e scotta gli spiedini pochi minuti per lato, giusto il tempo che le verdure risultino cotte e il formaggio sia morbido ma non fuso. Servi gli spiedini con l'emulsione rimasta.

8

Crêpes al cioccolato con fragole e banane

 Preparazione
15 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farina 00** 125 g
- **latte** 300 ml
- **uova** 2
- **burro**
- **crema di nocciole**
- **banana** 1
- **fragole** 150 g

Preparazione. Per le crêpes versa in una ciotola la farina e poi il latte a filo, lavorando con una frusta in modo che non si formino i grumi. Aggiungi quindi le uova leggermente sbattute e amalgama ancora. Copri la ciotola con la pellicola e lascia riposare per 15 minuti. Trascorso il tempo, scalda un padellino e ungilo con un fiocchetto di burro, poi versa un mestolino di pastella e falla roteare sul fondo, per coprirlo e cuoci 1 minuto per lato. Continua così fino a terminare la pastella, avendo cura di impilare le crêpes man mano che sono pronte. Stendile in un piatto, una alla volta e spalmale con la crema di nocciole, poi arrotola e taglia il rotolo a tocchetti. Lava le fragole e tagliale a metà, ricava dei tocchetti dalla banana. Componi quindi gli spiedini alternando i rotolini di crêpes alla frutta.

Pranzo di Ferragosto

ricette di Francesco Parravicini e Michela Sassi
foto di Antonio Bagnano

L'estate nel piatto

Scialatielli ai frutti di mare

Preparazione 30 minuti
Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **scialatielli** 350 g
- **cozze** 500 g
- **vongole veraci** 300 g
- **fasolari** 200 g
- **pomodorini datterini** 300 g
- **aglio** 2 spicchi
- **prezzemolo** 2 rametti
- **olio extravergine** ◦ **sale** ◦ **pepe**

Pulisci le cozze elimina il bisso e gratta i gusci per togliere le incrostazioni, poi sciacquale in acqua fredda. Lascia spurgare le vongole e i fasolari sotto l'acqua corrente 15 minuti.

Fai imbiondire l'aglio in un tegame con un filo d'olio extravergine, unisci i pomodorini tagliati a metà e cuoci 10 minuti a fiamma viva col coperchio, regola sale e pepe. Aggiungi i frutti di mare e cuoci ancora 5 minuti per farli aprire completamente.

Cuoci gli scialatielli e scolali al dente. Versali nel tegame col condimento e saltali per 1 minuto, aggiungendo, se serve, poca acqua di cottura. Completa con prezzemolo tritato e un filo d'olio.

Torta salata patate, sarde e pomodorini

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22 CM

- **pasta brisé** 1 rotolo
- **patate** 300 g
- **uova** 4
- **latte intero** 500 ml
- **filetti di sarde fresche** 150 g puliti
- **pomodori ciliegini** 150 g
- **olive nere denocciolate** 60 g
- **provolone** 100 g
- **Grana Padano Dop** 70 g • **sale** • **pepe**

Versa il latte in un contenitore alto e stretto, unisci 3 uova il Grana grattugiato e frulla con un mixer, regola sale e pepe. Pela e taglia le patate a rondelle molto sottili con l'aiuto di una mandolina e quindi immergile in acqua fredda.

Fodera una tortiera tonda di 22 cm con la pasta brisé e la sua carta forno e pratica dei fori coi rebbi di una forchetta. Taglia i pomodorini a metà, il provolone a pezzetti irregolari e distribuisci nella tortiera patate, provolone e pomodorini, intervallandoli al composto di latte e uova.

Adagia sulla superficie i filetti di sarde e le olive nere. Spennella i bordi della brisé con 1 uovo sbattuto e cuoci in forno statico a 170° per 35 minuti. Fai intiepidire e servi.

Gelo di anguria

 Preparazione
20 minuti+rip

 Cottura
8 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **anguria** 2 kg
- **zucchero** 100 g
- **amido di mais** 90 g
- **gocce di cioccolato**
- **menta**

Sbuccia l'anguria e riducila a pezzi schiacciali quindi con un passaverdure per ottenere 1 l di succo. Filtralo per eliminare i semi. Versa lo zucchero, l'amido setacciato e mescola con 1 cucchiaio di legno.

Unisci 1 bicchiere di succo filtrato sempre a fuoco spento e miscela con cura, aggiungi quindi il succo rimasto poco alla volta, senza mai smettere di mescolare. Porta a ebollizione a fiamma dolce e cuoci mescolando per circa 8-10 minuti, finché il composto si addensa.

Togli il gelo dal fuoco: a questo punto dovrebbe avere una consistenza vischiosa e colore intenso. Trasferiscilo negli stampi da budino bagnati e fallo raffreddare in frigorifero per almeno 4 ore. Poi togli gli stampi dal frigorifero e capovolgili per sformarlo. Decora con gocce di cioccolato e foglie di menta.

Insalata di pollo saporita

Giovanni

Sapori mediterranei e dolcezze

Preparazione
20 minuti+rip

Cottura
4 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **petto di pollo** 600 g in filetti
- **olive verdi** 30 g denocciolate
- **cetriolini sottaceto** 60 g
- **peperoni rossi** 200 g
- **sedano bianco** 170 g
- **carote** 150 g
- **groviera** 100 g (o edamer)
- **sale fino**

INGREDIENTI PER IL CONDIMENTO

- **pepe nero**
- **senape** 15 g delicata
- **sale fino**
- **aceto di vino bianco** 20 g
- **olio extravergine d'oliva** 100 g
- **maionese** 120 g

Preparazione. Per l'insalata di pollo saporita comincia schiacciando le fette di pollo con un batticarne, fatelo tra due fogli di carta forno così sfibrerete le carni senza stracciarle. Poi cuocile su una griglia rovente e girale soltanto quando la carne risulterà completamente bianca e presenterà le tipiche striature della griglia. Quindi gira e aggiungi un pizzico di sale sulla parte cotta. Cuoci quindi l'altra parte per lo stesso tempo. Ci vorranno all'incirca e minuti ma il tempo può variare a seconda dello spessore. Non punzecchiare la carne coi rebbi della forchetta altrimenti usciranno i liquidi e il pollo risulterà troppo asciutto. Quando la carne sarà ben cotta, toglila dalla griglia e sala subito, così il calore farà sciogliere il sale. Adagia le fette di pollo in un piatto e lascia raffreddare.

Nel frattempo pulisci le verdure: prendi il peperone e togli i semini interni, quindi taglia le falde a julienne, pela e spunta le carote, poi riducile a listarelle. Poi riduci a rondelle le coste di sedano, i cetriolini e le olive verdi denocciolate. E per finire taglia a bastoncini il formaggio (Groviera o Edamer). Quando la carne è fredda, tagliala a striscioline e occupati della salsa che servirà come condimento dell'insalata: versa la maionese in una ciotola e unisci senape, aceto di vino bianco, sale e pepe. Infine, versa l'olio a filo per emulsionare. Mescola e tieni da parte.

Ora prendi una ciotola capiente, versaci il pollo e tutte le verdure precedentemente tagliate: i peperoni, il sedano, le carote, i cetrioli, il formaggio, le olive e dai una prima mescolata, poi condisci con la salsa, mescola e copri con pellicola trasparente; lascia riposare in frigorifero per almeno un'ora. Trascorso questo tempo i sapori si saranno ben amalgamati e potrai gustare la tua insalata di pollo saporita.

UNA RICETTA, TANTE VARIANTI

Puoi sostituire gli ortaggi con quello che preferisci, i peperoni con le zucchine o, in inverno, con i carciofi crudi o tocchetti di patate o di zucca leggermente sbollentati. Se non gradisci la maionese puoi sostituirla con yogurt bianco cremoso. In questa ricetta abbiamo usato il sedano bianco ma se invece preferisci usare il sedano verde, ricordati di eliminare con un pelaverdure la parte più esterna perché questa varietà è più filamentosa.

Piatto
salva cena

12 Secondi freddi

Piatti ricchi, gustosi e scenografici da preparare in anticipo. Perfetti da condividere con gli amici nelle lunghe notti d'estate

ricette di Michela Sassi, Claudia Compagni
foto di Antonio Bagnano, Thelma&Louise e Felice Scoccimarro

Roast beef, pomodori e tartufo nero

Preparazione
20 minuti

Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **lombata di manzo** 80 g
- **pomodori ramati** 250 g
- **vino bianco** 100 ml
- **misticanza** ○ **rosmarino**
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**
- **tartufo nero**

Preparazione. Massaggia il pezzo di carne con olio, sale e pepe, legalo con lo spago da cucina e infila nello spago un paio di rametti di rosmarino. In un tegame grande più o meno come il pezzo di carne, che possa anche andare in forno, versa un giro d'olio fai rosolare il roast beef, avendo cura di rigirarlo, fino a quando sulla superficie si forma una crosticina dorata e uniforme. A questo punto, sfuma con il vino bianco e trasferisci la carne nel forno già caldo. Cuoci a 250° per circa 15 minuti. Trascorso il tempo, abbassa il termostato a 180° e prosegui la cottura per 20 minuti, irrorando il roast beef ogni tanto con il suo sughetto. Toglilo quindi dal forno e lascialo raffreddare. Intanto, taglia i pomodori e condiscili con olio e sale. Affetta sottilmente il roast beef ormai freddo e condiscilo con olio e tartufo nero grattugiato. Distribuisci la misticanza nei piatti, poi adagia le fette di roast beef e completa con i pomodori.

2

Insalata con tacchino al forno

 Preparazione 20 minuti Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **petto di tacchino intero** 600 g
- **pomodori Piccadilly** 200 g
- **brodo di carne** 200 ml
- **vino bianco** 150 ml
- **burro** o **rucola** o **lattuga**
- **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Spalma la carne con olio, 1 noce di burro, sale e pepe. Tasferiscila in una teglia, aggiungi poco brodo e poi copri con carta forno. Cuoci in forno caldo a 170° per circa 30 minuti. Trascorso il tempo, togli la carne dal forno, aggiungi nella teglia il vino bianco e irrora la carne con il suo sugo. Richiudi quindi con la carta e cuoci ancora per circa 30 minuti. A fine cottura, togli il tacchino dalla teglia e lascialo raffreddare su un tagliere, poi taglialo a fette piuttosto spesse e quindi a bastoncini. Taglia i pomodorini e condiscili con olio e sale, condisci anche le insalate e distribuiscile nei piatti, aggiungi i bastoncini di tacchino, i pomodorini e servi.

3

Insalata greca con peperoni

 Preparazione 20 minuti Cottura No

INGREDIENTI PER 4
- **feta** 250 g
- **cetrioli** 2
- **cipolla rossa** 1
- **peperoni** 1 rosso e 1 giallo
- **pomodori ramati** 2
- **olive denocciolate**
- **capperi** o **origano**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Taglia i cetrioli a rondelle senza pelarli. Pulisci i peperoni eliminando i semi e i filamenti interni, quindi tagliali a listarelle sottili. Riduci i pomodori a tocchetti e la cipolla in falde non troppo sottili. Adagia i cetrioli in un'insalatiera capiente e pepali. Forma un secondo strato con i pomodori e aggiungi le listarelle di peperoni e cipolla, le olive e i capperi. Condisci con un giro d'olio, origano, sale e pepe macinato al momento. Disponi sulle verdure il panetto di feta diviso in triangoli e condito con olio, sale e origano.

4

Polpette di pesce, patate e carote

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **filetto di merluzzo** 500 g
- **patate** 300 g
- **carota** 1
- **uovo** 2
- **prezzemolo**
- **farina**
- **olio di semi di arachide**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Pela patate e carota, riducile a tocchetti e lessale 15 minuti. Intanto, pulisci il merluzzo, riducilo a tocchetti e mettilo in una ciotola. Aggiungi le verdure tiepide, l'uovo e il prezzemolo tritato. Frulla con un mixer, sala e mescola. Raffredda in frigorifero 30 minuti. Poi dividi il composto in palline, appiattiscile leggermente e passale nella farina. Disponile in una teglia con carta forno e inforna a 180° per 20 minuti, avendo cura di girarle a metà cottura. Lasciale raffreddare e servile con foglie di prezzemolo.

7

Polpettone alla fiorentina

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **macinato di vitello** 650 g
- **pancarrè** 2 fette
- **latte** 100 ml
- **uova** 1
- **vino bianco** 100 ml
- **cipolla** 1
- **carote** 2
- **sedano** 4 coste
- **pecorino grattugiato** 40 g
- **brodo vegetale**
- **farina**
- **prezzemolo**
- **noce moscata**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. In una ciotola, unisci la carne macinata di vitello, il pancarrè ammorbidito nel latte e leggermente strizzato, l'uovo e il pecorino grattugiato, poi insaporisci con sale, pepe e noce moscata grattugiata, quindi mescola con cura per amalgamare. Compatta il composto con le mani inumidite, in modo da ottenere un polpettone dalla forma ovale. Passalo prima nella farina, eliminando l'eccesso, e poi adagialo in una casseruola con 4-5 cucchiai d'olio e lascialo rosolare, avendo cura di rigirarlo. Irrora quindi col vino bianco e fai evaporare. Aggiungi cipolla, carote e sedano tritati grossolanamente. Portalo a cottura cuocendolo con il coperchio per circa 40 minuti, versando il brodo vegetale bollente poco per volta. Lascia raffreddare e poi servi il polpettone a fette con le verdure e il prezzemolo tritato.

8

Cotolette estive ai pomodorini

 Preparazione 25 minuti

 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **scaloppine di vitello** 600 g
- **uova** 2
- **pangrattato**
- **burro** 40 g
- **pomodorini ciliegia** 200 g
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Adagia le fette di carne fra 2 fogli di carta forno e poi appiattiscile con un batticarne per renderle più tenere. Pratica quindi dei taglietti con le forbici lungo i bordi delle fetta per impedire che si arriccino durante la cottura. Sbatti l'uovo con un pizzico di sale in un piatto fondo e versa abbondante pangrattato in un altro piatto. Immergi una scaloppina alla volta nell'uovo, falla sgocciolare e poi passala nel pangrattato, girandola e pressando con le mani, per coprirla da ogni lato. Scalda in una padella dal fondo spesso 5 cucchiai d'olio e il burro alla temperatura di 180°. Aggiungi le scaloppine, una alla volta, e lasciale cuocere fino a quando risultano ben dorate: calcola circa 4 minuti per lato. Scolale su fogli sovrapposti di carta assorbente da cucina, sala e pepa e lasciale intiepidire. Nel frattempo, sciacqua i pomodorini, tagliali a pezzettini e condiscili quindi con olio e sale. Adagia le cotolette ormai fredde nei piatti, completa con i pomodorini conditi e servi.

7

Frittata con verdure, tomini e bacon

Preparazione
25 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **uova** 8
- **peperoni** 2 (1 giallo e 1 rosso)
- **cipollotti** 3 ○ **tomini di capra con cuore morbido** 2 da circa 200 g (1 va messo in freezer per 1 ora)
- **bacon** 1 fetta da 120 g
- **pisellini** 150 g
- **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 6 cucchiai
- **basilico** ○ **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pulisci i peperoni e tagliali a dadini. Pulisci i cipollotti e taglia la parte bianca e l'inizio di quella verde ad anelli. Riduci il bacon a dadini. Lessa i pisellini in acqua bollente salata. Scalda poco olio in una larga padella dai bordi alti che vada in forno e rosola peperoni, cipollotti e bacon 3 minuti mescolando. Aggiungi poi i piselli, 1 mazzetto di basilico a foglie quasi intere e il tomino a temperatura ambiente a tocchetti. Sbatti le uova col Parmigiano, 1 pizzico di sale e una macinata di pepe nero, e versale nella padella. Muovi leggermente la frittata con una spatola perché non si attacchi. Spolverizza col tomino tenuto in freezer, grattugiato al momento; togli quindi la padella dal fuoco e trasferiscila sotto il grill 4-5 minuti. Sforma la frittata al centro di un piatto, lasciala appena intiepidire e servila a fette: deve risultare ben cremosa dentro e croccante fuori.

8

Insalata con mele, avocado, noci e semi di girasole

Preparazione
15 minuti

Cottura
No

INGREDIENTI PER 4
- **valeriana** 100 g
- **mele verdi** 2
- **avocado** 1
- **noci** 50 g
- **semi di girasole** 30 g
- **aceto di mele**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lava la valeriana con cura e disponila in un'ampia insalatiera. Disponi i gherigli spezzati a metà sulla placca, foderata con carta da forno e tostali in forno già caldo a 180° per 4-5 minuti, girandoli a metà cottura. Dividi l'avocado a metà, fai ruotare le due parti per staccarle, poi elimina il nocciolo centrale. Sbuccialo e taglia la polpa, prima a fettine nel senso della lunghezza, e poi a pezzettini. Lava le mele e tagliale a metà senza pelarle, poi dividile in quarti e infine riducile a tocchetti non troppo piccoli. Aggiungi l'avocado e le mele nella ciotola con la valeriana.Unisci anche i gherigli di noce e i semi di girasole. Versa in un barattolo con il tappo a vite 4 cucchiai d'olio, 2 d'aceto di mele, sale e pepe, quindi chiudi e scuoti con energia fino a ottenere una salsina ben emulsionata. Irrora, l'insalata e mescolala con cura, poi mettila a raffreddare nel frigorifero fino al momento di servirla.

9

Insalata alla nizzarda

Preparazione
30 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 4
- **tonno sott'olio** 160 g
- **pomodorini** 150 g
- **olive denocciolate nere**
- **capperi**
- **cipollotto** 1
- **filetti di acciuga** 4
- **fagiolini** 200 g
- **patate** 400 g
- **aceto di vino**
- **insalata crescione**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Lava le patate, versale in una pentola con acqua fredda e porta a ebollizione. Cuoci 25 minuti dal bollore. Spunta i fagiolini, sciacquali e cuocili in acqua bollente salata per 10 minuti Poi scolali e raffreddali sotto l'acqua. Rassoda le uova in acqua bollente 10 minuti. Scolale, passale sotto acqua fresca e sgusciale. Lava insalata e pomodorini. Sgocciola il tonno dall'olio di conserva. Dissala i capperi: sotto l'acqua. In una insalatiera adagia l'insalata, disponi le patate a tocchetti, i pomodorini a metà, i fagiolini cotti, le olive, il tonno, i capperi, spicchi di uova sode e acciughe, Per condire prepara un'emulsione con olio, sale, pepe e aceto. Mescola l'aceto col sale, poi aggiungi l'olio e il pepe. Miscela per amalgamare. Condisci l'insalata con l'emulsione e servi.

10

Rollè di vitello con prosciutto cotto e frittata di spinaci

Preparazione
20 minuti

Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **vitello** 1 fetta da 900 g
- **prosciutto cotto** 100 g
- **uova** 2
- **vino bianco** 1 bicchiere
- **latte**
- **Grana Padano Dop**
- **spinaci lessati** 500 g
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Unisci in una ciotola le uova, gli spinaci cotti, poco latte, 2 cucchiai di Grana grattugiato, sale e pepe. Mescola e trasferisci in una padella calda con 2 cucchiai di olio. Cuoci fino a quando la frittata inizia rassodarsi, poi girala e lasciala cuocere sull'altro lato. Tieni da parte. Stendi la carne, sala e pepa dai due i lati. Copri con la frittata e poi con il prosciutto cotto. Arrotola e fissa con spago da cucina. Scalda in una teglia 3 cucchiai d'olio, adagia il rotolo e fallo rosolare bene da ogni lato. Sfuma quindi col vino bianco. Poi aggiungi mezzo bicchiere d'acqua. Copri con carta stagnola e inforna a 180° per circa 50 minuti. Trascorso il tempo, togli l'alluminio e cuoci ancora per 15 minuti, irrorando spesso il rotolo col suo sugo. Lascia raffreddare e poi taglia il rotolo a fette e servilo.

11

Insalata di polpo

 Preparazione 30 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **polpo** 1 da 1 kg pulito
- **cipolla bionda** 1 piccola
- **alloro** 1 foglia
- **aceto di vino bianco** 1 cucchiaio
- **sedano verde con le foglie** 1 cuore
- **pomodorini semi secchi sott'olio** 40 g
- **bottarga di muggine** 20 g
- **aglio** 1 spicchio
- **limone** 1, non trattato
- **prezzemolo** 1 mazzetto
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe nero**

Preparazione. Versa abbondante acqua fredda in una pentola, unisci la cipolla pelata e tagliata a metà, la foglia di alloro e porta a ebollizione. Aggiungi una presa di sale e l'aceto. Immergi il polpo e cuoci a fiamma bassa per 30 minuti. Spegni e lascialo raffreddare nella sua acqua. Poi scolalo tenendo da parte 2 cucchiai della sua acqua di cottura. Elimina quindi la pelle, taglialo a tocchetti e trasferiscilo in una ciotola capiente, unisci le coste di sedano a fettine, i pomodorini semi secchi scolati e la bottarga pelata e tagliata a fettine sottili. Versa nel mixer le foglie di sedano e una manciata di foglie di prezzemolo, lavate e asciugate, la scorza di mezzo limone grattugiata e una presa di sale, inizia a frullare versando a filo 4-5 cucchiai di olio, poi l'acqua di cottura del polpo tenuta da parte, il succo di limone filtrato. Infine insaporisci con una macinata di pepe. Condisci il polpo con la citronette e lo spicchio d'aglio pelato. Lascia insaporire 30 minuti, elimina l'aglio e servi.

12

Vitello tonnato

 Preparazione 20 min Cottura 60 min

INGREDIENTI PER 4

- **magatello di vitello** 800 g
- **cipolla** 1 • **carota** 1
- **sedano** 1 costa
- **vino bianco** ½ bicchiere
- **fiori di cappero**
- **olio extravergine**
- **sale** • **pepe**

PER LA SALSA TONNATA

- **tonno sott'olio** 300 g
- **filetti di acciuga** 6
- **capperi dissalati**
- **maionese**
- **prezzemolo**

Preparazione. Unisci in una pentola mezzo bicchiere d'olio, la carne, la cipolla la carota e il sedano. Fai rosolare bene la carne e sala. Versa il vino bianco, mezzo bicchiere d'acqua e cuoci per circa 60 minuti, girando la carne ogni tanto.
Per la salsa versa nel mixer maionese, tonno, acciughe, capperi dissalati, 1 ciuffo di prezzemolo e frulla. Quando la carne è cotta, falla raffreddare e affettala. Copri con la salsa e completa con capperi e fiori di cappero.

MONDADORI MEDIA S.p.A.

Sede legale: Via Gian Battista Vico, 42, 20123, Milano - Capitale sociale 67.979.168,40 i.v.
Iscrizione Registro delle Imprese di Milano-Monza-Brianza-Lodi e Codice Fiscale n° 07012130584
Pubblicazione in adempimento e secondo le modalità della legge 5 agosto 1981 n. 416
così come modificata dalla legge 23 dicembre 1996, n. 650

BILANCIO DI ESERCIZIO AL 31 DICEMBRE 2023

Stato Patrimoniale al 31 dicembre 2023

ATTIVO	(Valori in Euro)
Attività immateriali	56.037.035
Immobili, impianti e macchinari	474.269
Attività per diritti d'uso	39.862
Partecipazioni	22.125.466
Attività finanziarie non correnti	2.450.000
Attività per imposte anticipate	13.761.767
Altre attività non correnti	6.055
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**94.894.454**
Crediti tributari	4.493.892
Altre attività correnti	796.479
Rimanenze	2.624.838
Crediti commerciali	17.185.024
Altre attività finanziarie correnti	867.834
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	20.425
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**25.988.491**
Attività destinate alla dismissione o cessate	-
TOTALE ATTIVO	**120.882.945**

PASSIVO	(Valori in Euro)
Capitale sociale	1.000.000
Riserva sovrapprezzo azioni	26.548.595
Altre riserve e risultati a nuovo	10.422.570
Utile (perdita) dell'esercizio	4.403.391
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**42.374.556**
Fondi	11.851.350
Indennità di fine rapporto	2.703.590
Passività finanziarie a lungo	1.937.677
Passività finanziarie IFRS 16	18.067
Passività per imposte differite	9.650.302
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**26.160.987**
Altre passività correnti	11.142.220
Debiti commerciali	23.651.845
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	17.530.193
Passività finanziarie IFRS 16	23.145
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**52.347.403**
Passività destinate alla dismissione o cessate	-
TOTALE PASSIVO	**120.882.945**

Conto Economico	**Esercizio 2023** (Valori in Euro)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**88.965.267**
Decremento (incremento) delle rimanenze	1.519.917
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	7.268.973
Costi per servizi	49.688.496
Costo del personale	29.244.060
Oneri (proventi) diversi	(6.862.351)
MARGINE OPERATIVO LORDO	**8.106.172**
Ammortamenti di immobili, impianti e macchinari	204.478
Ammortamenti e svalutazioni delle attività immateriali	10.146.038
Ammortamenti attività per diritti d'uso	35.800
RISULTATO OPERATIVO	**(2.280.144)**
Proventi (oneri) finanziari	(662.283)
Proventi (oneri) da partecipazioni	4.553.957
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**1.611.530**
Imposte sul reddito	(2.791.861)
RISULTATO NETTO	**4.403.391**

Prospetto di dettaglio dei ricavi delle attività editoriali al 31 dicembre 2023	(Valori in Euro)
RICAVI DELLE VENDITE DI COPIE	44.049.104
RICAVI DELLA VENDITA DI SPAZI PUBBLICITARI	6.831.180
di cui diretta	303.261
di cui tramite concessionaria	6.527.919
RICAVI DA EDITORIA ON LINE	19.615.746
di cui diretta	2.279.950
di cui per pubblicità	17.335.796
RICAVI DA CESSIONE DIRITTI FOTOGRAFICI	1.319.332
RICAVI DA VENDITA DI INFORMAZIONI	534.669
RICAVI DA ALTRA ATTIVITÀ EDITORIALE	3.894.105
TOTALE RICAVI	**76.244.136**

Menu GREEN

Spirali golose

ricette di Livia Sala e Daniela Malavasi
foto di Michele Tabozzi e Thelma & Louise

Rotolo di frittata in verde, con robiola e pomodori secchi

Colore e sapore

Preparazione 40 min+rip
Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spinacini novelli** 200 g
- **uova** 6
- **robiola di capra** 300 g
- **focaccia** 50 g
- **pomodori secchi sott'olio** 120 g
- **finocchietto selvatico** 1 mazzetto
- **erba cipollina** 1 mazzetto
- **limone bio** 1
- **sale**
- **pepe**

Tuffa gli spinacini per alcuni istanti in una pentola con acqua bollente salata, quindi scolali e raffreddali in acqua e ghiaccio. Strizzali e frullali con le uova, sale e pepe, poi versa il composto in una teglia rettangolare da circa 22x30 cm, foderata con un foglio di carta da forno e cuoci la frittata in forno già caldo a 170° per circa 25-30 minuti.
Togli la teglia dal forno e lascia intiepidire. Solleva la frittata aiutandoti con la carta e deponila sul piano di lavoro, quindi staccala dal foglio di carta, arrotolala delicatamente e falla riposare al fresco per 15 minuti.
Sbriciola intanto la focaccia e tostala in una padella antiaderente; sgocciola i pomodori secchi e spezzettali.
Srotola la frittata e spalmala con la robiola, distribuisci sopra i pomodori, le briciole di focaccia tostate e insaporite con l'erba cipollina e il finocchietto.
Arrotola di nuovo la frittata, avvolgila con un foglio d'alluminio e falla riposare in frigo per almeno 3 ore. Servi il rotolo tagliato a fette, spolverizzato con la scorza del limone grattugiata e un'abbondante macinata di pepe.

Giropizza con capperi, alici e mozzarella

 Preparazione 40 min + rip
 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **farina 00** 300 g ○ **farina di semola** 200 g ○ **mozzarella** 400 g ○ **salsa di pomodoro** 400 ml ○ **filetti di alici** 5-6 ○ **aglio** 1 spicchio ○ **lievito di birra** 25 g ○ **origano** ○ **zucchero** ○ **capperi dissalati** 40 g ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Setaccia insieme le 2 farine e forma una fontana. Sbriciola al centro il lievito, unisci 1 cucchiaino di zucchero e 100 ml d'acqua tiepida, poi impasta incorporando la farina, unendo gradualmente 150 ml d'acqua e 1 cucchiaino di sale all'esterno. Lavora fino a ottenere un impasto omogeneo, forma una palla, ungila e metti in una ciotola, incidi a croce, copri e fai lievitare per 2 ore. **Condisci intanto** la polpa di pomodoro con l'aglio tritato finemente (se lo usi), un pizzico di zucchero, sale, pepe e un filo d'olio. Lavora ancora per sgonfiare la pasta, dividila a metà e stendila con il matterello in 2 rettangoli di 3-4 mm di spessore. **Spalma la salsa** sulle pizze. Distribuisci le mozzarelle a fettine, le acciughe a pezzetti, i capperi e spolverizza con origano a piacere. Condisci con un filo d'olio, arrotola le sfoglie, trasferiscile sulla placca foderata con carta forno e inforna a 220° per circa 20 minuti. Sforna, fai riposare, taglia il rotolo a fette di 3 cm di spessore e servi.

Dolcetti irresistibili

Girelle al cioccolato

 Preparazione 45 minuti
 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

○ **farina 00** 160 g ○ **uova** 6 ○ **cacao amaro** 2 cucchiai ○ **zucchero a velo** 200 g ○ **cioccolato fondente** 200 g ○ **lievito vanigliato** 16 g ○ **sale** ○ **crema spalmabile alla nocciola** 200 g

Separa i tuorli di 3 uova dagli albumi. Monta a neve gli albumi con un pizzico di sale. Sbatti i tuorli con 140 g di zucchero a velo e 2 cucchiai d'acqua. Setaccia insieme 80 g di farina, il cacao e metà lievito. Incorpora gli albumi, stendi il composto sulla placca, foderata con carta forno, e cuoci in forno a 180° per 8 minuti. Prepara il secondo impasto come il primo, ma senza cacao. Stendilo sul primo impasto nella placca, cuoci per 10-12 minuti e fai raffreddare. **Trasferisci la sfoglia** sulla spianatoia. Tagliala a metà, in modo da ottenere 2 rettangoli di 30X20 cm e copri ciascuna metà con un foglio di carta forno bagnato e strizzato. Arrotola ciascun rettangolo, partendo dal lato corto e fai raffreddare. Srotola le sfoglie di pasta ed elimina i fogli superiori di carta forno. Spalma sulla parte chiara la crema di nocciole e arrotola nuovamente. **Avvolgi i rotoli** con pellicola e lasciali riposare in frigo per 1 ora. Fondi il cioccolato, elimina la pellicola e taglia i rotoli a fette di 3 cm di spessore. Immergi la base delle fette nel cioccolato fuso. Disponi le girelle su carta da forno con la parte glassata rivolta verso l'alto, lascia solidificare e servi.

8 semifreddi per far festa

Golose e scenografiche, le preparazioni fredde sono una prova di bravura per le appassionate di dolci. Perfette per un dessert rinfrescante.

ricette di Maddalena Bruno
foto di Antonio Bagnano

Cheesecake al mascarpone con frutti di bosco

 Preparazione 50 min+rip

 Cottura 2 minuti

INGREDIENTI PER 8-10

- **biscotti secchi** 125 g
- **burro** 70 g
- **formaggio spalmabile** 250 g
- **mascarpone** 250 g
- **panna fresca** 250 ml
- **zucchero**
- **scorza di limone bio**
- **estratto di vaniglia**
- **gelatina in fogli** 8 g
- **frutti di bosco misti** 400 g
- **zucchero a velo**

Preparazione. Sciogli il burro in un pentolino e lascialo raffreddare. Sbriciola i biscotti, unisci il burro fuso, 2 cucchiai di zucchero e mescola bene. Versa il composto in uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro, foderato con carta forno, poi trasferiscilo in frigorifero. Intanto, metti a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Cuoci 300 g di frutti di bosco con 2 cucchiai di zucchero a fiamma bassa per 2-3 minuti in modo che restino interi, poi spegni e lascia raffreddare, versa quindi sulla base il composto di frutti di bosco. Lavora insieme i 2 formaggi con 50 g di zucchero, poi incorpora la panna montata, poca per volta delicatamente. Versala sulla base e livella la superficie. Copri e trasferisci la torta in freezer 2-3 ore. Per servire, togli la cheesecake dal congelatore e lasciala riposare per circa 15 minuti a temperatura ambiente. Decorala con i frutti di bosco rimasti e spolverizzali con abbondante zucchero a velo.

2

Cassata rivisitata

Preparazione
15 min+rip

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 8

pan di Spagna pronto 2 dischi da 20-22 cm ○ **ricotta freschissima** 300 g ○ **canditi misti** 120 g ○ **uova** 3 ○ **zucchero** 150 g ○ **limone bio** mezzo ○ **gelatina in fogli** 5 g ○ **panna fresca** 250 ml ○ **cioccolato fondente** 200 g ○ **burro** 50 g ○ **granella di pistacchi**

Preparazione. Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi. Monta i tuorli con la scorza grattugiata del limone e 50 g di zucchero. Sciogli la gelatina (prima ammorbidita in acqua fredda, scolata e strizzata) in 50 ml di panna calda. Amalgama ai tuorli la ricotta passata al setaccio, il succo del limone e il composto di gelatina. Amalgama prima 100 ml di panna montata e dopo gli albumi montati a neve con 3 gocce di succo di limone e 100 g di zucchero. Incorpora i canditi tagliati a pezzettini piccoli e versa il composto sulla base di pan di Spagna disposta dentro uno stampo a cerniera foderato con pellicola. Chiudi con il secondo disco di pan di Spagna copri e metti in freezer per almeno 7-8 ore. Intanto, per la ganache, fai fondere il cioccolato con la panna e lo zucchero rimasti in una casseruola, poi lascia intiepidire e incorpora il burro. Versa il composto in una tasca da pasticciere e mettilo in frigorifero per 3 ore. Togli la torta dal freezer, decora la superficie con la ganache, spolverizza con la granella di pistacchi e rimetti nel congelatore. Togli la torta dal freezer almeno 15 minuti prima di servirla tagliata a fette.

3

Meringata al croccante

Preparazione
50 min+rip

Cottura
120 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

○ **albumi** 5 ○ **zucchero a velo** 150 g ○ **zucchero semolato** 150 g ○ **panna fresca** 400 ml ○ **succo di limone** ○ **croccante di nocciole** 300 g **PER LA CREMA PASTICCERA** ○ **latte** 350 ml ○ **tuorli** 4 ○ **farina** 30 g ○ **estratto di vaniglia**

Preparazione. Per la crema pasticcera, porta a ebollizione il latte. Monta i tuorli con 70 g di zucchero, 1 cucchiaino di vaniglia e 30 g di farina fino a ottenere un composto gonfio e omogeneo. Incorpora a filo il latte caldo filtrato e cuoci la crema a fuoco basso mescolare per 8-10 minuti, finché si addensa, poi lascia raffreddare. Monta intanto a bagnomaria gli albumi con gli zuccheri setacciati insieme, finché saranno ben densi e lucidi. Versa la meringa in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia e forma sulla placca foderata con carta da forno 2 rettangoli uguali dello spessore di 1,2 cm e cuoci a 100° per circa 2 ore, poi lasciali raffreddare in forno. Trita finemente 200 g di croccante e amalgamalo alla crema pasticcera, poi incorpora la panna montata. Sistema un rettangolo di meringa in uno stampo foderato con pellicola e versaci sopra la crema, poi copri con il secondo disco e metti in freezer per 6 ore. Togli dal congelatore 15 minuti prima di servire e decora con il croccante rimasto spezzettato.

4

Profiteroles

Preparazione
60 min+rip

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

○ **bignè pronti** 20 ○ **tuorli** 6
○ **latte** 750 ml ○ **zucchero** 130 g
○ **farina** 60 g ○ **panna fresca** 300 g
○ **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino

PER LA GANACHE

○ **cioccolato fondente** 350 g
○ **panna fresca** 350 ml
○ **zucchero** 150 g ○ **burro** 100 g

Preparazione. Porta il latte a ebollizione. Sbatti i tuorli con lo zucchero e la vaniglia, poi incorpora la farina e diluisci il mix con il latte caldo. Cuoci a fuoco basso, mescolando fino a ottenere una crema densa. Fai raffreddare, poi incorpora la panna montata, versa in un contenitore e metti in freezer per almeno 6 ore. Incidi a metà i bignè, senza staccare le calotte e, con un cucchiaino, farciscili con il semifreddo; poi disponili a piramide su un piatto e mettili in freezer.
Porta quasi a ebollizione la panna con il cioccolato fondente a pezzetti e lo zucchero, mescolando, finché sarà ben sciolto. Lascia raffreddare la ganache, poi mettila in frigorifero per almeno 6 ore. Versa la crema sulla piramide di bignè, coprendoli bene, rimetti in congelatore fino a 15-20 minuti prima di servire il profiteroles, guarnito con fiocchi di panna montata.

5

Coppa allo yogurt con fragole

 Preparazione 20 min+rip

 Cottura No

INGREDIENTI PER 6

- **fragole** 400 g
- **biscotti secchi** 80 g
- **nocciole** 80 g tostate e pelate
- **uova** 5
- **yogurt greco** 300 g
- **panna fresca** 200 g
- **zucchero** 200 g
- **limone bio** 1
- **menta**

Preparazione. Trita insieme i biscotti e le nocciole fino a ottenere un composto granuloso. Taglia a metà le fragole e disponine una parte nei bicchieri col lato tagliato verso l'esterno. Grattugia la scorza del limone e spremi il succo. Monta in una ciotola con la frusta elettrica 2 uova intere, 3 tuorli e lo zucchero finché saranno spumosi. Incorpora al composto la scorza del limone grattugiata e lo yogurt. Monta la panna ben fredda in una ciotola con la frusta elettrica e poi uniscila al composto, poca alla volta, mescolando. Monta a neve gli albumi tenuti da parte, quindi amalgamali al composto Suddividi nei bicchieri il mix di biscotti, aggiungi un po' di fragole, versa la crema e completa con le fragole rimaste, Copri e metti in freezer per 6 ore. Togli i bicchieri dal freezer circa 15 minuti prima di servire con foglioline di menta.

6

Mousse ai tre cioccolati

 Preparazione 40 min+rip

 Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **cioccolato fondente** 150 g
- **cioccolato bianco** 150 g
- **cioccolato al latte** 150 g
- **zucchero a velo** 3 cucchiai
- **albumi** 9
- **succo di limone**
- **cioccolato fondente** 200 g
- **panna fresca** 150 ml
- **zucchero di canna** 40 g
- **estratto di vaniglia**
- **rum**

Preparazione. Sciogli separatamente i 3 tipi di cioccolato. Intanto, metti 3 albumi per ciotola in 3 diverse ciotole con poche gocce di succo di limone e 1 cucchiaio di zucchero in ciascuna. Monta gli albumi a neve nella prima ciotola, poi unisci uno dei 3 tipi di cioccolato, mescolando con delicatezza, dal basso verso l'alto. Versa la mousse in uno stampo a cerniera da 22 cm, foderato con pellicola e mettila in frigo. Procedi nello stesso modo con le altre 2 mousse, versandole sempre con delicatezza. Lascia in frigo almeno 3 ore la preparazione con le 3 mousse sovrapposte. Per la ganache, spezzetta il cioccolato in una ciotola, unisci panna, zucchero e fondi a bagnomaria a fiamma dolce. Aggiungi 2 cucchiai di liquore, se lo usi, e fai raffreddare. Estrai la torta dal frigo, versa la ganache, livellandola. Riponi in frigo e fai riposare per almeno 3-4 ore prima di servire.

7

Dessert al caffè e rum

Preparazione
30 min+rip

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **latte** 300 ml
- **panna fresca** 200 ml
- **amido di mais** 1 cucchiaino
- **zucchero** 100 g
- **uova** 2
- **caffè solubile** 1 cucchiaio
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino
- **rum o brandy**
- **liquore al caffè**
- **succo di limone**

Preparazione. Scalda il latte in una casseruola con il caffè solubile. Intanto mescola in un'altra casseruola lo zucchero con l'amido di mais. Aggiungi i 2 tuorli e la vaniglia e monta fino a ottenere un composto omogeneo. Poi diluiscilo con il latte caldo versato a filo, mescolando in continuazione. Metti il recipiente sul fuoco a fiamma molto bassa e cuoci, mescolando in continuazione, finché la crema si sarà addensata. Togli dal fuoco e lascia la raffreddare completamente. Monta a neve gli albumi con 3 gocce di succo di limone finché saranno gonfi e sodi. Monta anche la panna ben fredda. Versa nella crema preparata 1 cucchiaio di rum e 1 di liquore al caffè, poi incorpora poco per volta gli albumi e la panna, alternandoli e mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Suddividi il composto nelle coppe, poi coprile con la pellicola e mettile in freezer per almeno 6-8 ore a solidificare. Per servire, toglile dal freezer, fari riposare 5 minuti e poi servi con panna.

8

Tiramisù gelato

Preparazione
30 minuti+rip

Cottura
No

INGREDIENTI PER 4

- **savoiardi** 200 g
- **tuorli** 3
- **mascarpone** 250 g
- **panna fresca** 250 ml
- **zucchero** 120 g
- **caffè ristretto** 5-6 cucchiai
- **rum o brandy** 2 cucchiai
- **cacao amaro**

Preparazione. Monta in una ciotola con la frusta elettrica i tuorli con lo zucchero finché saranno spumosi. Unisci prima il mascarpone e poi la panna montata, mescolando dal basso verso l'alto. Disponi il caffè in una piatto fondo con il rum e intingici metà dei savoiardi, rapidamente per evitare che si inzuppino troppo. Allinea i biscotti in un solo strato sul fondo di una pirofila o una teglia. Versa metà della crema di mascarpone, poi ripeti gli strati, inzuppando di nuovo i savoiardi, disponendoli nella teglia e coprendoli con la crema rimasta. Spolverizza con abbondante cacao setacciato la superficie, in modo uniforme, poi copri e disponi il tiramisù in freezer per almeno 6 ore. Togli il tiramisù dal frigorifero almeno 10 minuti prima di servirlo, tagliato a fette.

Vacanze in Costa Smeralda

Il litorale spettacolare accarezzato da acque limpide fa della Gallura la patria del turismo esclusivo. Scopriamo insieme le calette più suggestive, i borghi più noti e facciamo un salto nell'entroterra. Uno scrigno di pura magia

a cura di Luciana Giruzzi
e Michela Burkhart

Alla scoperta dei tesori di Gallura
la costa, le isole e il trenino verde

Rocce scolpite dal vento emergono dal mare cangiante, dalle sfumature infinite che variano dal rosa al blu profondo, passando dall'azzurro al turchese, al verde. Più che un'isola la Sardegna è un mondo incantato, dove la natura ha colori e profumi che invitano a sognare. La Gallura in particolare conquista con le acque cristalline, le calette appartate che si aprono all'ombra della costa e le località prestigiose come Porto Rotondo. Elegante località che condivide il podio con Porto Cervo, dista pochi chilometri da Golfo Aranci e Palau, tra i golfi di Cugnana e di Marinella. A Porto Rotondo si va per sbirciare quadri e sculture nelle tante gallerie d'arte e passeggiare alla Marina, fra fuoriserie e yachts da sogno, e ogni angolo ci ricorda che siamo nel buen retiro prediletto da artisti e magnati fin dagli anni Sessanta. Dopo la visita alla cittadina, s'impone la necessità di fare un tuffo in mare, magari alla vicina Rena Bianca, spettacolare spiaggia dove le dune di sabbia candida sono accarezzate dal mare cristallino e l'aria profuma degli aromi di timo, mirto e verbena tipici della macchia mediterranea. Dopo tanto sole e molti bagni, vale la pena di fare rotta su Baja Sardinia e arrivare giusto in tempo per sorseggiare uno spritz "pieds dans l'eau", con un posto in prima fila sullo spettacolo del tramonto. Impossibile tornare sul continente senza aver visitato l'entroterra. Il modo più facile è approfittare del trenino verde che parte da Palau e risale lentamente dalla costa fino alle montagne.
Una delle tappe è il borgo di Sant'Antonio di Gallura, circondato da profonde vallate, dal lago di Liscia e da uliveti secolari. Nei giorni più caldi, l'escursione al monte Limbara (Tempio Pausania) è una felice soluzione per fuggire dal caos balneare e rinfrescarsi fra cascate e laghi artificiali. Nella Gallura interna può capitare d'imbattersi in antiche costruzioni di pietra. Le case tradizionali dei contadini: gli stazzi galluresi erano centri di produzione autosufficienti dove l'allevamento del bestiame e la coltivazione della terra riuscivano a soddisfare tutte le necessità della famiglia.

Maddalena: bella e selvaggia

Ogni giorno da Palau salpa il battello per l'arcipelago della Maddalena, luogo ideale per regalarsi qualche giornata di pura felicità tra sole, spiaggia e mare. E scoprire ogni giorno una baia diversa.
Da vedere Cala Coticcio, nota anche come Piccola Tahiti, sull'isola di Caprera, raggiungibile anche in auto dall'isola della Maddalena, a cui è collegata da un istmo di terra. Splendida piscina naturale, questa cala è tra le più istagrammabili, grazie alla sabbia candida e alle rocce granitiche che si tuffano nel mare. Amata da appassionati di snorkeling e diving è considerata da molti una delle spiagge più belle del mondo e c'è un solo modo per scoprire se è vero: visitarla!

Sapori antichi e sinceri

Invariata nei secoli e ancora radicata nella cultura pastorale e contadina la cucina sarda è semplice e molto gustosa. Fra i piatti tipici che capita spesso di assaggiare sull'isola, vale la pena segnalare il pane carasau: un disco sottile e croccante che, se condito con sale e olio, si chiama guttiau. Il carasau si trova nella zuppa gallurese, poi i malloreddus, gnocchetti di pasta di semola conditi in genere con sugo di pecora; l'altra pasta di semola è la fregola, spesso cotta coi frutti di mare. Per la pasta ripiena, ci sono i culurgiones di patate, pecorino e menta. La carne in Sardegna è soprattutto il maialino arrosto, il porceddu, cucinato intero a fuoco lento. Infine, il dolce più amato: le seadas ripiene di formaggio e poi fritte. Tra gli alcolici, primeggia il mirto seguito dai vini bianchi, come il Vermentino, e dai rossi come il Cannonau.

Dove dormire

Da non perdere!

HOTEL ABI D'ORU BEACH HOTEL & SPA Affacciato sulla splendida spiaggia del Golfo di Marinella, vicino a Porto Rotondo e a Olbia, inaugurato nel 1963 è un punto di riferimento dell'ospitalità in Sardegna e oggi è il rifugio ideale per chi cerca relax a 5 stelle. Ad accogliere gli ospiti camere e suite, vista mare o dedicate alle personalità sarde. Per l'estate 2024 l'hotel propone un progetto olfattivo per scoprire l'essenza della Sardegna. Immancabili spiaggia privata, la piscina riscaldata, 3 ristoranti e la SPA.

SA MENDHULA AGRITURISMO E B&B nei pressi di Olbia. Con vista sul golfo di Cugnana, il B&B è all'interno di uno stazzo gallurese immerso nella macchia mediterranea. Camere indipendenti con giardino e ristorante.

Dove mangiare

RISTORANTE MARINELLA HOTEL ABI D'ORU BEACH HOTEL & SPA
Allungato sulla spiaggia candida il ristorante Marinella per il giorno offre un menu leggero e veloce con specialità di pesce locale, crostacei alla griglia e crudité di mare. Per la cena invece ci sono le proposte gourmand dello chef Nicola Cafagno.

IL POMODORO A PORTO CERVO
A due passi dalla Piazzetta una piacevole trattoria aperta soltanto a cena. Nel menu piatti della tradizione mediterranea, pizza compresa. Ambiente rustico, allegro e informale.

Lambrusco

Dodici vitigni a bacca nera originari dell'Emilia. Tutti molto antichi e caratterizzati dal colore rosso rubino e dall'aroma fruttato e floreale

di Luca Roffi

Con il termine Lambrusco si intende l'insieme di 12 differenti vitigni a bacca nera, di cui i più noti sono Sorbara, Grasparossa e Salamino, tutti originari delle province di Modena, Reggio Emilia, Mantova e Parma. Oltre a essere uno dei vini italiani più venduti al mondo, è probabilmente anche uno dei vitigni più antichi, in origine selvatico, i cui primi tentativi di addomesticazione risalgono addirittura al X secolo a.C.
Seppur con le loro diversità, tutti i vitigni di Lambrusco hanno dei caratteri comuni, quali un colore rosso rubino, un profumo con una forte componente fruttata e floreale, una corposità media e una morbida acidità. Molto interessante la sua versione metodo classico che, rispetto alle altre versioni più tradizionali che danno il meglio nei primi anni di vita, si presta bene all'invecchiamento. Per gli abbinamenti, non può mancare per accompagnare cotechini, insaccati e le paste tradizionali della cucina emiliana, come le lasagne o le tagliatelle al ragù alla bolognese.
@justonemoreglassofwine

Lasagne emiliane

 Preparazione 35 min

 Cottura 160 min

PREPARAZIONE.
Per il ragù, trita 1 cipolla, 1 carota e 1 costa di sedano e falli appassire in un tegame con un giro d'olio. Poi unisci 600 g di macinato di carni miste e mescola. Dopo 5 minuti, sfuma con 300 ml di vino rosso e cuoci 5 minuti. A questo punto, versa 150 ml di passata di pomodoro, sale, pepe e mescola. Copri con un coperchio e lascia cuocere per 90 minuti a fiamma molto bassa. Trascorso il tempo versa nel tegame 300 ml di latte e lascia sobbollire a ncora per circa 10 minuti. Per assemblare versa sul fondo della teglia un paio di cucchiaiate di ragù, copri con uno strato di sfoglia pronta per lasagne (ne serviranno circa 250 g) e poi ancora ragù, quindi 2 cucchiai di besciamella (in totale servono circa 400 g) e formaggio grattugiato. Forma quindi gli altri strati seguendo l'identica successione. Cuoci in forno a 180° per 50 minuti.

Limoni

Usato in cucina per mille ricette, il limone ha un profumo delicato e inconfondibile. La scorza infatti è ricca di oli essenziali e il succo ha un sapore unico, il cui aroma esalta il gusto delle preparazioni più diverse, da quelle dolci alle altre salate, in tutte le possibili tradizioni gastronomiche. I limoni poi sono un'importante fonte di vitamina C, un potente antiossidante che fa bene all'organismo ed è utile anche per evitare che le verdure perdano il loro colore brillante

ricette di Michela Sassi

Delizioso e profumato

Risotto alla parmigiana con gli agrumi

Preparazione
10 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **riso Carnaroli** 320 g
- **limone biologico** 1 + altro per decorare
- **cipolla bianca** mezza
- **brodo vegetale** 1 l
- **burro** 30 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g
- **olio extravergine**
- **prezzemolo**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sbuccia la cipolla, tritala e falla appassire a fiamma dolce in una casseruola con un filo d'olio e 20 g di burro. Nel frattempo, lava il limone e grattugia la scorza molto finemente, quindi ricava il succo. Quando la cipolla inizia ad appassire, ma senza che abbia preso colore, aggiungi il riso nella casseruola e tostalo mescolando per 2-3 minuti. Versa un mestolo di brodo bollente e prosegui la cottura, unendo altro brodo e mescolando, ogni volta che il fondo si asciuga. Quando il riso sarà al dente, unisci il succo del limone, mescola e fai insaporire per alcuni istanti. Spegni e completa con la scorza grattugiata, il burro rimasto freddo a fiocchetti e il Parmigiano grattugiato. Copri e lascia riposare per 1-2 minuti. Suddividi il risotto nei piatti, decora a piacere con altra scorza di limone tagliata a filetti e foglie di prezzemolo e servi.

Facile e versatile

Salsa al limone

 Preparazione 10 minuti
 Cottura No

INGREDIENTI PER 4

- **limone** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **timo** 1 cucchiaio
- **prezzemolo** 1 mazzetto
- **aceto balsamico**
- **olio extravergine** 4 cucchiai
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Mescola 4 cucchiai d'olio extravergine, il succo e la scorza grattugiata del limone. Aggiungi quindi un cucchiaino di aceto balsamico, uno spicchio d'aglio, qualche foglia di prezzemolo e un cucchiaio di timo tritati. Regola sale e pepe come preferisci. Trasferisci la salsa al limone in una salsiera e servila per arricchire tue le insalate, per accompagnare il pesce lessato oppure cotto nel forno e i piatti di carni bianche, come il pollo.

Ricetta tradizionale

Soffioni abruzzesi alla ricotta

 Preparazione 30 min+rip
 Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

PER LA FROLLA ALL'OLIO

- **farina 00** 300 g
- **uova** 2 intere e 1 tuorlo
- **olio extravergine** 50 g

PER IL RIPIENO

- **ricotta** 400 g
- **uova** 4
- **zucchero** 100 g
- **limone** 1

Preparazione. Per la pasta frolla all'olio: lavora in una ciotola le uova con l'olio, poi versa la farina e lavora con le mani fino a formare un impasto simile alla pasta sfoglia. Copri l'impasto e lascialo riposare 30 minuti. Intanto prepara il ripieno: versa in un contenitore la ricotta e lo zucchero, poi aggiungi le uova una alla volta e infine la scorza del limone. Mescola con cura. Riprendi la frolla e stendila allo spessore di 5 mm. Tagliala quindi in quadrati di circa 13 cm di lato. Ungi 6 stampini da muffin e poi adagia un quadrato frolla in ciascuno, lasciandola sbordare leggermente. Riempili quindi con la crema fino al bordo. Poi, ripiega i lembi di frolla sul dolcetto. Cuoci in forno ventilato a 160° per 20 minuti, poi abbassa la temperatura a 140° e cuoci ancora per 25 minuti. Sforna i soffioni e lasciali e raffreddare.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.p.A.

Sede legale: Via Gian Battista Vico, 42, 20123, Milano - Capitale sociale 67.979.168,40 i.v.
Iscrizione Registro delle Imprese di Milano-Monza-Brianza-Lodi e Codice Fiscale n° 07012130584
Pubblicazione in adempimento e secondo le modalità della legge 5 agosto 1981 n. 416
così come modificata dalla legge 23 dicembre 1996, n. 650

Bilancio Consolidato del Gruppo Mondadori al 31 dicembre 2023	(Valori in Euro/migliaia)
ATTIVO	
Attività immateriali	385.116
Terreni e fabbricati	-
Impianti e macchinari	10.982
Altre immobilizzazioni materiali	23.748
Immobili, impianti e macchinari	34.730
Attività per diritti d'uso	68.762
Partecipazioni contabilizzate con il metodo del patrimonio netto	13.340
Altre partecipazioni	260
TOTALE PARTECIPAZIONI	**13.600**
Attività finanziarie non correnti	8.688
Attività per imposte anticipate	65.788
Altre attività non correnti	1.726
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**578.410**
Crediti tributari	15.541
Altre attività correnti	74.195
Rimanenze	149.940
Crediti commerciali	164.438
Altre attività finanziarie correnti	2.111
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	49.724
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**455.949**
Attività dismesse o in corso di dismissione	1.685
TOTALE ATTIVO	**1.036.044**

PASSIVO	(Valori in Euro/migliaia)
Capitale sociale	67.979
Azioni proprie	(2.371)
Altre riserve e risultati portati a nuovo	160.064
Utile (perdita) dell'esercizio	62.411
PATRIMONIO NETTO DI PERTINENZA DEL GRUPPO	**288.083**
Capitale e riserve di pertinenza di terzi azionisti	755
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**288.838**
Fondi	40.839
Indennità di fine rapporto	29.191
Passività finanziarie non correnti	95.638
Passività finanziarie IFRS 16	59.275
Passività per imposte differite	42.365
Altre passività non correnti	-
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**267.308**
Debiti per imposte sul reddito	12.972
Altre passività correnti	145.651
Debiti commerciali	257.069
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	50.998
Passività finanziarie IFRS 16	13.208
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**479.898**
Passività dismesse o in corso di dismissione	-
TOTALE PASSIVO	**1.036.044**

Conto Economico Consolidato	Esercizio 2023 (Valori in Euro/migliaia)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**904.737**
Decremento (incremento) delle rimanenze	2.760
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	164.887
Costi per servizi	458.824
Costo del personale	140.579
Oneri (proventi) diversi	(11.208)
MARGINE OPERATIVO LORDO	**148.895**
Ammortamenti e perdite di valore delle attività immateriali	42.735
Ammortamenti e perdite di valore di immobili, impianti e macchinari	7.011
Ammortamenti e perdite di valore delle attività per diritti d'uso	14.966
RISULTATO OPERATIVO	**84.183**
Oneri (proventi) finanziari	7.838
Oneri (proventi) da altre partecipazioni	(4.155)
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**80.500**
Imposte sul reddito	17.924
RISULTATO DERIVANTE DALLE ATTIVITÀ IN CONTINUITÀ	**62.576**
Risultato delle attività dismesse o in corso di dismissione	-
RISULTATO NETTO	**62.576**
Attribuibile a:	
Interessenze di terzi azionisti	**165**
Azionisti della controllante	**62.411**
Risultato per azione delle attività in continuità (espresso in unità di Euro)	0,24
Risultato diluito per azione delle attività in continuità (espresso in unità di Euro)	0,24
Risultato netto per azione (espresso in unità di Euro)	0,24
Risultato netto diluito per azione (espresso in unità di Euro)	0,24

Dolce estivo

Cheesecake allo yogurt, fichi e miele

Aurora
Veg e antispreco

Preparazione
40 min+frigo

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE PER LA BASE (PER UNO STAMPO DA 24 CM)
- **biscotti digestive** 270 g
- **burro** 100 g

PER FARCIRE
- **fichi viola** 400 g
- **formaggio fresco spalmabile** 750 g
- **yogurt greco** 400 g
- **panna fresca liquida** 300 g
- **miele millefiori** 100 g
- **zucchero a velo** 60 g
- **gelatina in fogli** 8 g

PER GUARNIRE
- **fichi viola** 300 g
- **miele millefiori**
- **menta**

Preparazione. Per realizzare la cheesecake allo yogurt, fichi e miele per prima cosa dedicati alla base della cheesecake: sciogli il burro a fuoco dolcissimo e lascia intiepidire. Versa i biscotti in un mixer e tritali. Unisci ai biscotti il burro fuso in precedenza e mescola bene per amalgamare. Utilizza il composto ottenuto per ricoprire la base di uno stampo del diametro di 24 cm foderata con carta forno. Pressa bene con il dorso di un cucchiaio in modo da avere lo stesso spessore e riponi in frigorifero a rassodare per circa 30 minuti. Nel frattempo, sbuccia 200 g di fichi, mettili in un pentolino e cuoci a fuoco medio per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto perché si disfino completamente. Poi togli dal fuoco e lascia raffreddare.

Ora prepara la crema: metti la gelatina in ammollo in acqua fredda per circa 10 minuti e intanto scalda il miele in un pentolino. Quando il miele sfiorerà il bollore, spegni il fuoco e aggiungi la gelatina ben strizzata, poi mescola velocemente per amalgamare e lascia intiepidire. In una ciotola capiente unisci lo yogurt greco e il formaggio cremoso e amalgama con le fruste elettriche o con una marisa, poi aggiungi il miele in cui avrai sciolto la gelatina intiepidita e mescola nuovamente. Versa la panna in un'altra ciotola, aggiungi lo zucchero a velo e monta con le fruste per ottenere una consistenza ferma e spumosa. Unisci la panna montata al composto di yogurt e formaggio amalgamando bene con una frusta (o la marisa).

Taglia 200 g di fichi a fette dello spessore di 2-3 mm, senza rimuovere la buccia: ti serviranno per il ripieno. A questo punto, riprendi la base di biscotti dal frigorifero e spalmaci sopra i fichi cotti, che nel frattempo si saranno raffreddati. Aggiungi metà della crema e livella con una spatola. Adagia le fettine di fichi su tutta la superficie e ricopri con la crema rimasta. Livella con la spatola e riponi in frigorifero a rassodare per almeno 4-6 ore. Trascorso questo tempo, sforma la cheesecake e trasferiscila in un piatto da portata. Taglia i fichi per la decorazione a fette sottili, sempre senza rimuovere la buccia, e disponili sulla superficie creando un cerchio esterno e uno interno. Aggiungi qualche fogliolina di menta fresca e guarnisci con un filo di miele: la tua cheesecake allo yogurt, fichi e miele è pronta per essere servita!

Cetrioli

Protagonisti della cucina estiva, grazie all'alto contenuto di acqua e sali minerali sono perfetti per combattere il senso di spossatezza causato dalle alte temperature. Gustali nelle insalate, nelle vellutate da servire fredde e come condimento, frullati con aglio e yogurt

Cucina mediterranea

Perfetto per le giornate bollenti, il cetriolo è ricchissimo d'acqua e sali minerali. Molto povero di calorie, favorisce il senso di sazietà e, se consumato con la buccia, apporta anche una significativa quantità di fibre. In sostanza è un vero e proprio integratore naturale, utile soprattutto in estate per combattere stanchezza e spossatezza causati dalle alte temperature. Come la zucchina, il melone e l'anguria appartiene alla famiglia delle Cucurbitaceae. Al momento dell'acquisto, scegli i cetrioli freschi, che si riconoscono dalla buccia soda, integra e priva di lesioni. È importante anche che siano turgidi e non troppo grandi, perché potrebbero contenere molti semi ed essere troppo maturi, quindi più ricchi d'acqua e poco saporiti. Puoi consumarli crudi, in insalata o in pinzimonio, oppure puoi conservarli sott'aceto o in salamoia. Inoltre, sono l'ingrediente base del gazpacho andaluso, della salsa tzatziki, l'immancabile condimento greco e dell'insalata greca, a base di pomodori, cetrioli e feta, basilico e cipolla, preparazione mediterranea che comprende tutti i profumi dell'estate.

Ricca e gustosa

Fattoush, insalata libanese

 Preparazione 10 minuti

 Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pomodorini** 10
- **cetrioli** 2
- **cipolla rossa** 1
- **pane pita** 2
- **ravanelli** 8
- **lattuga** 80 g
- **prezzemolo**
- **basilico**
- **limoni bio**
- **olio di semi di arachide**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Lava i pomodori, la lattuga, i cetrioli e i ravanelli. Poi spunta i cetrioli e riducili a fettine sottili e fai lo stesso con i ravanelli e i pomodori. Sbuccia la cipolla e tagliala a fettine sottili. Spezzetta le foglie di lattuga con le mani, e fai lo stesso con il prezzemolo e le foglie di basilico. A questo punto, taglia il pane pita a triangolini e poi friggili in una padella con abbondante olio di semi di arachide bollente; se preferisci invece, puoi scaldarlo nel forno già caldo a 150° per circa 8 minuti. Unisci tutte le verdure in una terrina e condiscile con 2 cucchiai di succo di limone, 3 cucchiai d'olio extravergine e un pizzico di sale. Mescola con cura e infine servi l'insalata coi crostini di pane pita, foglie di prezzemolo e di basilico e fettine di limone.

dal macellaio

Fesa di tacchino

Al forno, in padella, alla griglia, sulla brace. Questo è un taglio di carne magro e gustoso, da preparare in tanti modi, ideale anche nelle insalate oppure nei sandwich

Bianca e light

La fesa di tacchino è un taglio di carne magro ricavato dalla parte centrale del petto del tacchino. È uno dei tagli più pregiati e apprezzati di questo animale, perché ha un elevato contenuto proteico. La fesa di tacchino può essere cucinata in vari modi: arrosto, alla griglia, in padella oppure si usa per preparare affettati, come il tacchino arrosto o il tacchino affumicato. Grazie alla sua versatilità è spesso impiegata in una vasta gamma di ricette, dai piatti principali alle insalate, ai panini. È una carne leggera che può essere cucinata in diversi modi.
Per prepararla puoi marinarla con erbe aromatiche, olio, succo di limone e vino bianco, per qualche ora o per tutta la notte. In cottura tende a seccarsi con facilità, quindi è importante non cuocerla troppo e mantenerla umida con brodo, vino o salse durante la cottura. Servila con contorni come verdure grigliate, patate al forno o un'insalata verde freschissima.

Cucinato senza grassi

Rotolo di tacchino con datterini

 Preparazione 30 minuti Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fesa di tacchino** 800 g
- **pomodori datterini** 300 g
- **basilico** 1 ciuffo ◦ **prezzemolo** 4 ciuffetti
- **timo** 4 rametti ◦ **pecorino** 50 g
- **cipollotti** 5 ◦ **olive nere snocciolate** 20
- **limone** 1 bio ◦ **brodo vegetale**
- **vino bianco** ◦ **zucchero** ◦ **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Per aprire a libro la carne, disponila sul tagliere, con il lato più corto rivolto verso di te. Posiziona un lungo coltello affilato a destra, a 2/3 dello spessore della carne. Poi, tenendolo parallelo al piano di lavoro, taglia la carne, fino ad arrivare a metà della larghezza. Compi la stessa operazione sul lato sinistro, tagliando a 1/3 dello spessore della carne. Stendi la carne sul piano di lavoro, disponila fra 2 fogli di carta forno, e assottigliala con il batticarne, poi salala poco da entrambi i lati. Pulisci i cipollotti, tritane uno e riduci gli altri a rondelle spesse. Elimina la carta superiore della carne e insaporiscila con sale, pepe, erbe tritate, pecorino e la scorza del limone grattugiati, il cipollotto tritato, le olive a pezzetti e metà dei pomodorini divisi al centro. Arrotola la carne sul ripieno, lega con giri di spago da cucina e trasferisci il rotolo sulla placca foderata con carta forno bagnata e strizzata. Cuoci in forno già caldo a 220° per 5 minuti e sfuma con 100 ml di vino. Abbassa a 160°; sistema attorno al rotolo i pomodorini rimasti, con il taglio rivolto verso l'alto, e le rondelle di cipollotto. Spolverizza gli ortaggi con sale e zucchero e rimetti in forno. Cuoci per 50-60 minuti, bagnando con poco brodo, e servi a fette con una citronette.

Lupini di mare

Facili da cucinare, questi molluschi sono particolarmente apprezzati per la loro dolcezza e delicatezza e sono perfetti da usare in mille, deliziose ricette estive

ricetta di Claudia Compagni, foto di Thelma & Louise

Delizie popolari

Molluschi bivalvi simili alle vongole i lupini di mare appartengono alla famiglia delle Veneridae. Sono noti anche col nome scientifico di Chamelea gallina e quello popolare di vongole poveracce, perché meno pregiate rispetto alle veraci, ma certo non meno gustose. Tipici delle coste del Mediterraneo, sono particolarmente apprezzati in cucina per la consistenza tenera e saporita. Le conchiglie hanno generalmente forma ovale o rotonda, con superficie ruvida, spesso decorata con striature di colore bianco, grigio o bruno. I lupini di mare sono più piccoli rispetto ad altre vongole, con una lunghezza media che varia tra i 2 e i 4 centimetri. In cucina, si usano in moltissime ricette di pesce, tradizionali e creative, in special modo per arricchire zuppe, risotti e sughi per la pasta. Prima di cucinarli, è meglio sempre lasciarli spurgare in acqua fredda addizionata di sale al 30 per cento per eliminare tutti i residui di sabbia e impurità.

Bruschette con con i molluschi

Antipasto rustico-chic

Preparazione
20 min+rip

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **lupini** 1,5 kg già spurgati
- **finocchietto selvatico** 1 ciuffo
- **cipolla** 1 piccola
- **pomodori ramati** 500 g
- **aglio** 2 spicchi
- **prezzemolo** 1 mazzetto
- **vino bianco** 150 ml
- **pane casereccio** 8 fette
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Sciacqua i lupini, trasferiscili in una ciotola con acqua fredda e una manciata di sale e lasciali a bagno per un paio d'ore, cambiando l'acqua almeno un paio di volte. Scotta intanto i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, sgocciolali, spellali, elimina i semi e tagliali a cubetti. Spella e trita la cipolla. Sgocciola i lupini, sciacquali bene e mettili in una padella con il vino e il finocchietto spezzettato, copri e falli aprire a fuoco vivo. Sgocciolali e togli i molluschi dalle valve, tenendone qualcuno intero per decorare. Fai dorare 1 spicchio d'aglio in una casseruola con 3 cucchiai d'olio e poi eliminalo. Unisci la cipolla tritata, rosolala, aggiungi i dadini di pomodoro e, dopo circa 2 minuti, i lupini sgusciati, il prezzemolo tritato e un'abbondante macinata di pepe, infine mescola e spegni. Tosta le fette di pane, se ti piace strofinale con lo spicchio d'aglio rimasto, distribuisci sopra il pane i lupini con il loro sughetto. Servi le bruschette calde o tiepide, decorando con le valve rimaste.

Bresaola

Perfetto per la stagione del grande caldo, questo salume di montagna si sposa bene con tutte le verdure, è delizioso in insalata oppure semplicemente condito con olio, limone e pepe.

ricetta di Marilena Bergamaschi

Gustosa e leggera

Salume tipico originario della Valtellina, valle alpina situata nell'alta Lombardia, la bresaola si ricava da parti pregiate di carne bovina, salata e stagionata. Solitamente si usa carne di manzo magra, come il filetto, che è lavorata a crudo, insaporita con una miscela di sale e spezie, come pepe, aglio, bacche di ginepro, e talvolta altre erbe aromatiche. Quindi, la carne viene asciugata e fatta stagionare in ambienti freschi e ventilati. La stagionatura può durare poche settimane fino a diversi mesi, secondo le condizioni climatiche e il grado di maturazione desiderato.
La bresaola ha colore rosso scuro e consistenza compatta e morbida. Il sapore è delicato e leggermente sapido, con un aroma caratteristico dato dalla combinazione di carne magra e spezie usate. Solitamente si preparara affettata molto sottile e si serve come antipasto: per la ricetta classica si condisce con limone, pepe, olio d'oliva e scaglie di Parmigiano Reggiano. Molto usata anche per insalate, nei panini e per piatti freddi estivi, è apprezzata per il basso contenuto di grassi e l'alto valore proteico, rendendola un'opzione salutare e gustosa.

Con i peperoni in agrodolce

Preparazione
30 min+rip

Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4-6

- **bresaola** 100 g
- **peperoni gialli** 2
- **aceto balsamico o salsa si soia** 80 ml
- **aceto di mele** 2 cucchiai
- **zucchero di canna** 1 cucchiaio colmo
- **Grana Padano Dop**
- **rucola** 1 mazzetto
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per spellare i peperoni, disponili sulla placca, foderata con un foglio di carta da forno e cuocili in forno già caldo a 200° per circa 40 minuti, girandoli spesso, finché la pelle tenderà a staccarsi. Trasferiscili in una ciotola ampia, copri con un coperchio o una pellicola e lasciali raffreddare completamente. Spella quindi i peperoni, elimina picciolo, semi e nervature e riducili in falde, conservando il liquido rilsasciato. Filtralo e mettilo in un pentolino, unisci lo spicchio d'aglio tagliato a metà, l'aceto balsamico (o la salsa di soia), lo zucchero, l'aceto di mele e un pizzico di sale e cuoci a fiamma bassa per 7-8 minuti, finché la salsa si sarà leggermente addensata. Spegni e aggiungi 2 cucchiai d'olio. Taglia le falde di peperoni a striscioline di circa 3 cm, poi versaci sopra la salsa, copri e lascia riposare al fresco per almeno 6 ore. Per servire, elimina l'aglio, sgocciola le striscioline di peperone e avvolgile con le fettine di bresaola. Disponile sui piatti, fissandole con stecchini di legno, distribuisci foglioline di rucola e scagliette di Grana Padano, irrora con la salsa agrodolce e servi.

Grande antipasto

al supermercato

Maionese

Un ingrediente che piace a tutti e non può mancare nel frigorifero di famiglia. Per insaporire un panino, condire le uova e dare un tocco goloso alle insalate estive improvvisate all'ultimo momento

ricetta di Marilena Bergamaschi

Una salsa universale

La maionese industriale pronta è molto popolare per la sua praticità: una volta acquistata, può essere usata subito senza la necessità di prepararla in casa. Rispetto alla maionese "artigianale", quella industriale pronta si produce utilizzando ingredienti standardizzati per garantire un'uniformità costante nel gusto, nella consistenza e nella qualità. La produzione avviene utilizzando macchinari specializzati, per miscelare e emulsionare gli ingredienti a una velocità e precisione che non sarebbero assolutamente possibili a livello domestico: questo processo garantisce una texture sempre liscia e omogenea e un sapore sempre identico a sé stesso. Inoltre, le aziende produttrici di maionese industriale seguono rigorosi controlli di qualità per assicurarsi che il prodotto finale sia sicuro per il consumo e soddisfi gli standard di qualità richiesti. Sul mercato esistono diverse varianti di maionese industriale, da quella light, con meno grassi, all'altra senza uova, richiesta dai vegani, alle gourmet, aromatizzate con aggiunta di erbe, spezie o altri insoliti sapori.

Focaccina con chicken salad

Preparazione
25 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **focaccine tonde** 4
- **petto di pollo** 500 g a fettine
- **sedano bianco** 1 cuore
- **cipollotto** 1
- **gherigli di noci** 50 g
- **uva rosa** 250 g di chicchi
- **alloro** 1 foglia
- **succo di limone**
- **foglie di lattuga**
- **maionese pronta**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Lessa le fettine di pollo in una casseruola con poca acqua in leggera ebollizione e acidulata con 2 cucchiai di succo di limone, la foglia d'alloro, un pizzico di sale e cuocile per circa 7-minuti. Scolale e mettile ad asciugare su carta assorbente da cucina. Intanto, pulisci il cuore di sedano e taglialo a pezzettini. Pulisci i chicchi d'uva, dividili a metà, elimina i semi e tagliali ancora in quarti. Elimina le radichette, la guaina esterna e la parte verde del cipollotto, riducilo a rondelle e tritale grossolanamente. Metti in una ciotola il pollo tagliato a pezzettini, il cipollotto, il sedano, l'uva e i gherigli di noci spezzettati. Irrora con abbondante succo di limone, poi incorpora 4-5 cucchiai di maionese, sala, pepa e mescola bene. Taglia a metà le focaccine, scaldale sulla piastra oppure sotto il grill del forno. Poi copri le basi con 2 fette di lattuga, distribuisci sopra la chicken salad, ricopri con le calotte superiori e servi.

Gustosa
e versatile

FIOR DI LOTO

Novitá

Fior di Loto lancia i Biscotti allegri al pistacchio, deliziosi biscotti bio farciti con crema al pistacchio perfetti per iniziare la giornata al meglio, mentre per la linea Zer%Glutine Fior di Loto presenta i Granella biscuits nocciola e Granella biscuits pistacchio. Appartenenti alla stessa linea anche i nuovissimi Cookies Zer%Glutine, i biscotti monoporzione Cookies di avena con mandorle al caramello salato e Cookies di avena con gocce di cioccolato e vaniglia, ideali per tutti i consumatori alla ricerca di un prodotto goloso e pratico per una veloce e dolce pausa.

BRIMI

Mozzarelline Latte Fieno

Le Mozzarelline Latte Fieno di Brimi rappresentano una specialità unica che conquista il palato con il loro gusto fresco e delicato e la loro consistenza morbida e succosa. Perfette per la stagione estiva, le Mozzarelline Latte Fieno sono un ingrediente versatile che arricchisce ogni piatto con un tocco di freschezza e un gusto delicato. La loro leggerezza e il loro sapore raffinato si sposano perfettamente con qualsiasi ricetta, rendendole un ingrediente immancabile sulle tavole estive. Sono prodotte con il prezioso Latte Fieno proveniente dai masi di montagna dell'Alto Adige, dove le mucche vengono nutrite in modo tradizionale con erba fresca, fieno e piccole quantità di cereali, escludendo mangimi insilati e OGM. Il Latte Fieno è un latte di altissima qualità che contiene un ricco profilo nutrizionale ed è garantito dal marchio europeo STG (Specialità Tradizionale Garantita). Per maggiori informazioni: www.brimi.it.

MADAMA OLIVA

Idee per l'aperitivo? C'è "Happy Oliva"

Madama Oliva presenta la nuova linea dedicata all'aperitivo. Si chiama Happy Oliva e comprende quattro diverse tipologie di olive e lupini con ricette originali, sfiziose e pronte all'uso. Tra queste, il mix di olive denocciolate dai sapori mediterranei: olive nere Kalamon e olive verdi giganti condite con peperoncino e rosmarino, in un connubio perfetto di sapori mediterranei, poi i lupini marinati all'aceto, le olive verdi giganti con pepe rosa e lime e le olive Kalamon con arancia e finocchietto.

TESCOMA

Barbecue portatile

Da oggi puoi gustarti una bella grigliata cucinata all'aria aperta anche se non hai un giardino: questo barbecue da tavolo occupa poco spazio, basta un piccolo terrazzino! Funziona con normale carbonella, lo accendi utilizzando gel combustibile e lo puoi alimentare senza interrompere la cottura.
Ha una turboventola che lo rende ad alta efficienza e pronto all'uso in soli 5 minuti dall'accensione. Il barbecue è anche facile da pulire: tutte le parti in acciaio inox, infatti, sono lavabili in lavastoviglie. www.tescomaonline.com.

MILA

Mila lancia i nuovi yogurt Latte Fieno con gusti autentici e -30% di zuccheri!

Mila, Latte Montagna Alto Adige società cooperativa agricola, amplia la sua linea di prodotti Latte Fieno caratterizzati da gusti freschi e originali: Limone-semi di basilico, Mango-ibisco, Miele-semi di canapa e Ribes-menta. Questi yogurt, realizzati con 100% Latte Fieno dell'Alto Adige, offrono un'esperienza di gusto unica e cremosa, con un ridotto contenuto di zuccheri (-30%) rispetto agli yogurt tradizionali. Inoltre, sono completamente privi di glutine e prodotti con latte di mucca pastorizzato. Con i nuovi yogurt Latte Fieno, Mila conferma il suo impegno per la produzione di alimenti di alta qualità, nel rispetto della tradizione e dell'ambiente. Per maggiori informazioni: www.mila.it.

BERGADER

Sfizioso e gustoso, il nuovo edelblu Bergader si fa in quattro per te

Lo storico formaggio bavarese arriva sulle tavole nelle varianti Classic, Cream, Cubes e Gourmet. Preparato con latte di primissima qualità delle Alpi, seguendo le tradizionali ricette dei mastri casari dell'alta montagna, lo storico erborinato si presenta oggi in diverse formulazioni per soddisfare ogni esigenza culinaria degli amanti del blue cheese. Le quattro novità Bergader si presentano fruibili in diverse situazioni, adatte a ogni circostanza, anche ai pranzi o alle cene last minute. Come l'edelblu Cubes, nell'innovativo pack 2x50g, con pratici e versatili cubetti, perfetti per rendere appetitose insalate, pizze, gratin e ricette fredde o al forno, e per chi ama divertirsi con gusto!

WEBER

Weber Traveler Compact

Weber Traveler Compact è il nuovo barbecue portatile a gas pensato per gli amanti dell'avventura e del buon cibo.
Più piccolo del 20% del Weber Traveler originale, ma altrettanto performante, misura 81 cm di larghezza, pesa solo 17 kg e può essere trasportato nel bagagliaio di qualsiasi auto compatta. Il robusto telaio monopezzo e le resistenti ruote consentono di portarlo ovunque, dal sentiero di montagna al campeggio, ai picnic fuori porta. Si abbassa e si alza con una sola mano, permette di sfamare fino a 4 persone e, grazie all'ampia gamma di temperature, consente di preparare un'infinità di pietanze e gustare sempre piatti perfetti ovunque. Con Weber Traveler, ogni piatto è uno spettacolo! Weber Traveler Compact da € 429.

MARTINI ALIMENTARE

Per le grigliate estive c'é 'Summer on Fire'

Summer on Fire è la limited edition di Martini Alimentare dedicata agli appassionati della griglia. Fino a settembre 2024, le migliori carni italiane di suino e pollo sono pronte per essere gustate in sei specialità arricchite da stuzzicanti salse e marinature. Ogni ricetta è pensata per essere cucinata alla griglia o al barbecue, esaltando il gusto della marinatura. Tra le proposte, troviamo la squisita coscia di pollo disossata marinata con salsa agrodolce e i filetti di pollo marinati al rosmarino. Il sapore della griglia rende irresistibili gli arrosticini di pollo, ricoperti di croccante panatura senza glutine e accompagnati da salsa BBQ Kansas. Squisiti e gustosi per i pranzi e le cene all'aria aperta sono anche i maxi-hamburger di suino e bacon, le bombette di suino con formaggio e gli arrosticini di pollo al ginepro. Provateli tutti!

Ghiaccioli di yogurt e mango sullo stecco

Facilissimi e deliziosamente rinfrescanti, sono un classico da offrire come merenda ai bambini o come dessert alla fine di una cena sotto le stelle. Puoi anche variare il gusto della frutta a piacere: divertiti a trovare nuovi accostamenti

1 Scalda il latte

Versalo in una casseruola e grattugia la scorza di 1 lime, facendola cadere direttamente nel latte. Unisci 100 g di zucchero e porta a ebollizione il composto a fiamma bassa, continuando a mescolare. Spegni e lascia raffreddare bene.

2 Unisci lo yogurt

Trasferisci lo yogurt in una ciotola, versa a filo il latte e mescola con la frusta per amalgamare i 2 ingredienti. Versa lo zucchero rimasto in un pentolino, unisci 100 ml d'acqua, porta il composto a ebollizione e lascia raffreddare.

Ingredienti naturali

INGREDIENTI
- **yogurt greco** 300 g
- **latte** 200 g
- **lime non trattati** 2
- **mango** 1 da circa 600 g
- **zucchero** 200 g

Pulisci il mango 3

Disponi il mango sul piano di lavoro, dividilo a metà, taglia la polpa intorno al nocciolo, incidi la polpa con tanti tagli a croce e prelevala con un coltellino, senza intaccare la buccia sottostante.

4 Passa i frutti

Taglia i 2 lime a metà, spremi il succo, filtralo e versalo in una ciotola insieme al mango. Frulla con il mixer a immersione fino a ottenere un composto omogeneo.

Fai il composto 5

Unisci lo sciroppo raffreddato e mescola. Copri la ciotola con un foglio di pellicola per alimenti e trasferisci il composto in frigorifero per 1 ora.

6 Versa negli stampi

Versa i 2 composti in 2 tasche da pasticciere usa e getta, sistemandole dentro un dosatore o una caraffa in modo da tenerle in piedi. Taglia le punte delle tasche e alterna i 2 composti in 16 stampini da ghiaccioli e facendo in modo da non riempirli completamente. Trasferisci gli stampi in freezer per 30 minuti; poi inserisci gli stecchi in ogni stampino e lascia congelare per almeno 4-6 ore.

7 Sforma gli stecchi

Al momento di servire, immergi velocemente uno stampino alla volta in acqua calda per un instante e sfilalo.

Ecco altri gusti: insoliti, golosi e chic

Pesca e fiordilatte: frulla 250 g di polpa di pesche con 150 g di lamponi, 100 g di gelato fiordilatte, 1 cucchiaio di miele e il succo di 1 arancia filtrato. Versa negli stampini da ghiacciolo e metti in freezer.
Melone: pulisci 1 melone e ricava 800 g di polpa, tagliala a tocchetti e frullala con 100 g di zucchero, 2 cucchiai di succo di limone e 50 ml d'acqua, poi versa negli stampini per ghiaccioli e congela.
Allo spumante: versa 40 g di zucchero in una casseruola, unisci 400 ml d'acqua fredda e scalda gli ingredienti su fiamma bassa finché lo zucchero si sarà sciolto. Fai raffreddare lo sciroppo, mescolalo con 300 ml di spumante, poi suddividi il composto negli stampini da ghiacciolo e congela.

Clafoutis all'uva nel guscio di cioccolato

Un dolce sontuoso, da preparare in anticipo per fare bella figura sulla tavola di Ferragosto. Fresco e goloso, è così bello che strappa gli applausi!

foto di Luca Colombo/Studio XL

1

Prepara la base

Versa nel mixer 160 g di farina, 100 g di zucchero, il cacao e 120 g di burro freddo a pezzetti e lavorali a impulsi fino a ottenere un composto di briciole. Unisci 2 tuorli e aziona ancora un po'. Stendi la pasta con le mani sul fondo di uno stampo a cerniera da 22 cm di diametro, bucherella il fondo con la forchetta e cuocilo in forno già caldo a 170° per 25 minuti, poi fai raffreddare.

Cuoci il ripieno

2

Intanto, lavora 3 uova con 3 tuorli e lo zucchero rimasto. Quindi incorpora la farina rimasta, poi il latte e 150 ml di panna, e infine il burro rimasto fatto fondere in un pentolino. Taglia a metà gli acini d'uva ed elimina i semi. Fodera uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro con un foglio di carta da forno, distribuisci sul fondo gli acini, quindi unisci la pastella e cuoci in forno già caldo a 150° per 25 minuti. Lascia raffreddare.

Preparazione
80 min+rip

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI

- **farina** 220 g
- **uova 3**
- **tuorli** 9
- **burro** 145 g
- **zucchero semolato** 250 g
- **latte** 150 ml
- **panna fresca** 450 ml
- **miele** 175 g
- **cioccolato 80%** 100 g
- **cacao amaro** 3 cucchiai
- **gelatina in polvere** 8 g
- **acini di uva nera** 270 g

3

Fai la mousse

Sciogli la gelatina in 40 ml di acqua a temperatura ambiente. Fai fondere il cioccolato a bagnomaria e lascialo intiepidire. Lavora i tuorli rimasti con il miele in una casseruola. Scalda il composto fino a 85° (prima che i tuorli comincino a rapprendersi), toglilo dal fuoco e montalo con la frusta finché sarà tiepido. Incorpora il cioccolato fuso, quindi la panna rimasta montata, e infine la gelatina. Togli la base al cacao dalla tortiera e pareggiala tutt'intorno con un coltello. Fodera il bordo interno della tortiera con una striscia di acetato o con pellicola e inserisci nuovamente la base al cacao. Unisci 1/3 della mousse, poi il clafoutis e infine la mousse rimasta, facendola colare anche nel bordo rimasto libero. Copri la torta e conservala in frigorifero, quindi servila decorata con chicchi d'uva freschi o brinati.

Servito in crosta di sale

Orata al sale con dragoncello e scorze d'arancia

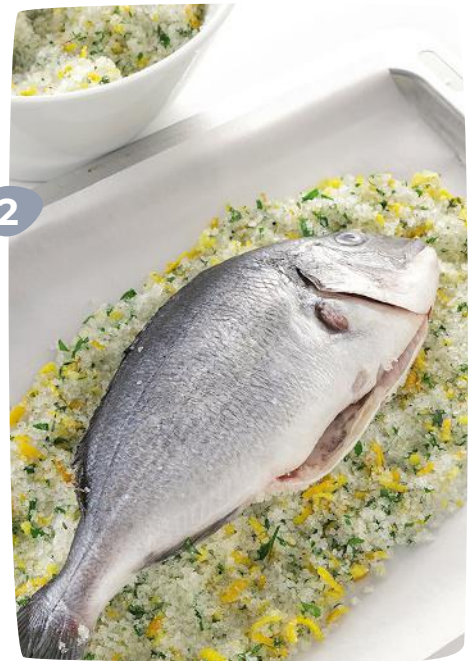
Preparazione classica per cuocere il pesce in modo totalmente naturale, mettendone in risalto tutta la bontà senza aggiungere grassi né condimenti. Scegli un sale integrale italiano di buona qualità

ricetta di Claudia Compagni, foto Robedifood

1 Prepara il sale

Pulisci le arance e grattugia la scorza con una grattugia a fori grossi. Spremine una, filtra il succo e tienilo da parte. Pesta grossolanamente il pepe nero in un mortaio e mescolalo con il sale grosso, gli albumi leggermente sbattuti, la scorza di arancia e i 2/3 del dragoncello lavato, asciugato e tritato grossolanamente.

Disponi il pesce 2

Togli con un paio di forbici le branchie al pesce (se non è già stato fatto dal pescivendolo). Sciacqua l'orata sotto l'acqua corrente e asciugala con carta da cucina. Versa metà del sale in una teglia da forno e appoggiaci al centro il pesce.

Preparazione
20 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **orata** 1 grande da 1,5 kg pulita
- **sale grosso** 2 kg
- **albumi** 2
- **arance** 2 non trattate
- **dragoncello** 20 g
- **olive taggiasche snocciolate e tritate** 12
- **olio extravergine di oliva**
- **pepe in grani**

3 Cuoci in forno

Copri l'orata con il sale aromatico rimasto e cuocila in forno già caldo a 230° per circa 20 minuti. Togli la pirofila dal forno, portala in tavola, spacca il sale, togli prima la pelle all'orata, quindi sfilettala. Disponi i filetti nei piatti, condiscili con il succo d'arancia emulsionato con 4-5 cucchiai d'olio, le olive e il dragoncello rimasto tritato.

Ricetta giapponese

Tempura di verdure

Avvolte nella pastella e tuffate nell'olio le verdure in tempura diventano fragranti e super sfiziose. Il segreto per ottenere un buon risultato? Lo shock termico fra il mix di uova e farina ghiacciato e l'olio bollente. Se ti piace, servila all'orientale con salsa di soia

Preparazione
25 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **farina 00** 240 g
- **acqua minerale frizzante** 240 ml
- **uovo** 1 ○ **zucchine con fiore** 8
- **carote** 2 ○ **peperone rosso** 1
- **peperone giallo** 1 ○ **asparagi** 4
- **cipollotto** 2 ○ **olio di semi di arachidi** ○ **sale** ○ **salsa di soia**

1 Prepara le verdure

Pulisci e spunta carote, cipollotti, peperoni, asparagi e taglia tutto a bastoncini regolari. Sciacqua delicatamente le zucchine con fiore, elimina i pistilli, se vuoi, e asciugali con carta assorbente da cucina.

2 Fai la pastella

Sguscia l'uovo in una ciotola, aggiungi un pizzico di sale e sbattilo velocemente usando 2 bastoncini o una frusta a mano. Unisci l'acqua minerale ghiacciata e poi la farina setacciata, tutta in una volta, mescolando, ma senza lavorarla troppo, in modo che il composto resti un po' grumoso. Copri e metti in frigorifero a riposare per almeno 30 minuti. Prima di friggere, sistema la ciotola della pastella dentro un'altro contenitore con abbondante ghiaccio per mantenerla fredda.

3 Friggile e gustale calde

Scalda abbondante olio in una padella ampia. Avvicina al fornello la ciotola con la pastella, le verdure preparate e la farina. Passa nella farina più verdure, scuotile, una alla volta, e intingile nella pastella freddissima con i bastoncini o una pinza da cottura. Sgocciolale e friggile nell'olio ben caldo, poche per volta per 2-3 minuti, finché saranno dorate e croccanti. Scolale, disponile su carta assorbente, sala poco e servi con salsa di soia.

Pasta con tonno fresco e pomodorini

Primo con pesce fresco

Lievitati e dolci

INGREDIENTI

- **paccheri** 320 g
- **tonno fresco** 120 g
- **pomodorini ciliegino** 200 g rossi e gialli
- **olive taggiasche** 20 g snocciolate
- **aglio** 1 spicchio
- **peperoncino fresco** 1
- **scorza di limone** 1
- **sale fino**
- **pepe nero**
- **olio extravergine**
- **basilico**
- **prezzemolo**

Preparazione. Per la pasta con tonno fresco e pomodorini inizia da questi ultimi, dopo averli puliti dividili a metà. Prosegui tagliando il tonno a striscioline e poi a cubetti di circa 8 mm. In padella scalda un filo d'olio e lascia rosolare per qualche minuto il peperoncino e l'aglio. A questo punto, versa il tonno e rosola per almeno 5 minuti a fiamma viva mescolando spesso, dopodiché aggiungi i pomodorini.

Togli aglio e peperoncino e lascia cuocere a fiamma media per 15 minuti circa. Nel frattempo fai bollire i paccheri in acqua salata per il tempo indicato dalla confezione, avendo cura però di lasciarli indietro di 2 minuti in modo da terminare la cottura in padella. Bagna i pomodori e il tonno con un po' d'acqua presa dalla pasta.

Aggiungi le olive al sugo e scola la pasta direttamente nella padella, aggiungendo un goccio di acqua di cottura e un filo d'olio. Lasciala cuocere qualche minuto, poi aggiungi il pepe, il prezzemolo tritato e il basilico precedentemente tritato. Manteca bene, impiatta e unisci la scorza del limone. La tua pasta con tonno fresco e pomodorini è pronta per essere servita.

CONSERVA LA PASTA IN FRIGORIFERO

La pasta con tonno fresco e pomodorini si può conservare in frigorifero per un giorno al massimo, l'ideale però sarebbe consumarla subito.

ARRICCHISCI CON ACCIUGHE O PASSATA

Aggiungi 1-2 filetti di acciuga al condimento per rendere il condimento ancora più saporito; se invece vuoi una base più legata, allora aggiungi un po' di passata di pomodoro.

preparo e

Porto via

Variante smart

Una simil focaccia pronta in pochi minuti. Metti 500 g di stracchino in una ciotola con 2 cucchiai di latte. Inumidisci appena 150 g di pane carasau e distribuiscilo sul fondo di una teglia oliata, copri con il formaggio scolato e sala. Forma un secondo strato e termina col pane carasau. Cuoci in forno a 200° per circa 15 minuti e servi subito.

Focaccia con formaggio e zucchine

Preparazione
30 min+rip

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6

PER L'IMPASTO

- **olio extravergine** 4 cucchiai
- **latte** 325 ml
- **zucchero** 2 cucchiaini
- **sale** 1 cucchiaino
- **farina 0** 500 g
- **lievito di birra secco** 7 g

PER CONDIRE

- **provolone** 200 g
- **zucchine** 300 g + 100 g
- **robiola** 100 g
- **basilico**
- **olio extravergine**

Per l'impasto setaccia la farina in una ciotola ampia, aggiungi lo zucchero e il lievito di birra secco. Inizia a impastare unendo il latte tiepido a filo. Soltanto alla fine versa l'olio extravergine e il sale. Continua a lavorare fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Trasferiscilo in una ciotola, copri con la pellicola e lascia lievitare per circa 2 ore.
Lava le zucchine, asciugale e poi spuntale, riducile quindi a rondelle sottili. Adagiale in un ampio colino e lascia scolare per circa 30 minuti.

Sistema l'impasto in una placca da forno della misura di 30x40 cm ben unta d'olio e fai riposare 30 minuti. Trascorso il tempo, stendi l'impasto con la punta delle dita per allungarlo fino a coprire tutta la placca. Spolverizza con metà del provolone passato con una grattugia a fori grandi, poi distribuisci le zucchine a rondelle e ancora il provolone.

Cuoci in forno caldo a 220° per circa 20 minuti. Completa con un giro d'olio, altre rondelle di zucchine crude, fiocchi di robiola e foglie di basilico.

preparo e

Congelo

Varianti

Puoi sostituire la provola con cubetti di prosciutto cotto. Se preferisci puoi scegliere di friggere le polpette: assicurati di portare abbondante olio di semi alla temperatura di 180° e poi tuffaci le polpette, poche alla volta.

Polpette di pollo patate e provola

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 5o minuti

INGREDIENTI PER 4

- **patata** 1
- **petto di pollo** 400 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 40 g
- **uova** 2
- **provola** 100 g a dadini
- **pangrattato**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Lessa la patata per circa 30 minuti e poi pelala. Passala in uno schiacciapatate facendola ricadere direttamente in una ciotola. Pulisci il petto di pollo, eliminando fili di grasso e cartilagini, quindi tritalo con un mixer, poi trasferiscilo nella ciotola con la patata e mescola con molta cura per amalgamare. Aggiungi il Parmigiano grattugiato, sale, pepe e mescola ancora.

Con le mani inumidite dividi l'impasto in tante palline, forma poi una piccola cavità al centro e inserisci un cubettino di provola, quindi richiudi. Immergi le polpette prima nelle uova leggermente sbattute con un pizzico di sale e poi falle rotolare nel pangrattato. Adagiale in una pirofila ricoperta di carta forno bagnata e strizzata e versa un filo d'olio.

Cuoci nel forno già caldo a 180° per 25 minuti circa, e comunque fino a quando le polpette risultano dorate in superficie. Lasciale intiepidire e infine servile accompagnate da salse a piacere.

1

Bagels al papavero con salmone affumicato

 Preparazione 30 min+rip

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 8
○ **farina 00** 300 g ○ **zucchero** 4 cucchiai ○ **lievito di birra** 15 g ○ **latte** ○ **burro** 50 g ○ **tuorlo** 1 ○ **semi di papavero** ○ **sale** ○ **formaggio spalmabile** 300 g ○ **salmone affumicato** 300 g ○ **cetrioli agrodolci**

Preparazione. Sciogli il lievito di birra con 100 ml di latte tiepido e 1 cucchiaio di zucchero. Unisci 5 cucchiai di farina e forma un composto molle, poi fai lievitare per 1 ora in luogo tiepido, finché raddoppia. Versa la farina rimasta in una ciotola ampia, pratica un incavo al centro e mettici il lievitato, 30 g di burro morbido tagliato a pezzetti, 1/2 cucchiaino di sale e 50 ml di acqua tiepida. Impasta per 10 minuti, . forma una palla, ungila con il burro rimasto, metti in una ciotola, copri e fai lievitare per 2 ore. Rilavora la pasta, dividila in 8 palline e forma le ciambelle. Coprile con un telo umido e falle lievitare per 15 minuti. Fai bollire abbondante acqua in una padella con 2 cucchiai di zucchero e 1 cucchiaino di sale, immergi le ciambelle e lessale per 2-3 minuti, poi scola e trasferisci sulla placca foderata con carta forno. Spennella con il tuorlo sbattuto con 2 cucchiai di latte, spolverizza con i semi e cuoci in forno caldo a 200° per 20-25 minuti. Taglia a metà i bagels, spalma il formaggio, disponi il salmone, copri e servi con i cetrioli.

Da portare in spiaggia

2

Piadina al curry con roast beef e crudité

 Preparazione 30 minuti+rip

 Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 8
○ **farina** 500 g ○ **latte fresco** 120 ml ○ **strutto** 50 g ○ **acqua frizzante** 120 ml ○ **lievito disidratato** mezza bustina ○ **curry in polvere** 1 cucchiaio ○ **pomodori da insalata** 4 ○ **cipolla** 1 ○ **zucchero** ○ **roast beef pronto** 400 g ○ **foglie di insalata** ○ **sale**

Preparazione. Intiepidisci il latte in un pentolino con 1 cucchiaino di zucchero. Versa il lievito disidratato nel latte. Disponi la farina setacciata col curry a fontana sulla spianatoia e versa il latte al centro. Aggiungi l'acqua minerale frizzante a temperatura ambiente e lo strutto. Mescola prima con la forchetta, poi con le mani e inizia a impastare. Aggiungi 1 cucchiaino di sale e continua a lavorare la pasta, fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferisci la pasta in una ciotola, coprila con un telo e lasciala riposare 1 ora. Dividi l'impasto in 8 parti e forma 8 palline. Spolverizza la spianatoia con poca farina e stendi ciascuna pallina in un disco di circa 20-22 cm di diametro e 2 mm di spessore. Arroventa una padella antiaderente e cuoci una piadina alla volta 1-2 minuti per lato. Se si formano delle bolle, schiacciale con la forchetta. Tienile in caldo, poi farciscile con il roast beef, verdure tagliate a fettine e servi subito.

3

Zuppa fredda in verde con uovo poché

Preparazione
30 min+rip

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **zucchine** 2 • **avocado** 2
- **cetrioli** 2 • **peperone verde** 1
- **limone** 1 • **cipollotto** 1
- **brodo vegetale** 500 ml
- **uova** 4 • **menta** 1 ciuffo
- **aceto bianco** • **olio extravergine** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Spunta i cetrioli, le zucchine e riducili a tocchetti. Pulisci il peperone e gli avocado e taglia la polpa a pezzetti, affetta il cipollotto con metà della parte verde. Unisci nel mixer le verdure con il brodo freddo, il succo del limone, sale, pepe e 2 cucchiai d'olio. Frulla fino a ottenere una crema omogenea. Copri la ciotola con una pellicola e trasferiscila in frigorifero per 2 ore. Frulla le foglie di menta con 50 ml d'olio. Per le uova, versa in una casseruola 1 litro d'acqua, aggiungi 1 cucchiaio d'aceto e 2 cucchiaini di sale, copri e porta a ebollizione. Sguscia quindi 1 uovo in una ciotolina, gira l'acqua con un cucchiaio per creare un mulinello e fai scivolare l'uovo al centro, poi abbassa subito al minimo. Raccogli l'albume attorno al tuorlo, girando le frange verso l'interno, per dare una forma omogenea. Cuoci per 3 minuti, poi scola l'uovo e trasferiscilo su carta assorbente. Ripeti per le altre 3 uova. Suddividi la zuppa nei piatti fondi, irrora con l'olio alla menta, aggiungi le uova delicatamente e servi.

4

Cannelloni ripieni di carni miste e salsiccia

Preparazione
30 min+rip

Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pasta pronta fresca** 8 sfoglie rettangolari
- **salsiccia a nastro** 300 g
- **carni miste già cotte e tritate** 400 g
- **vino bianco** 200 ml
- **salsa di pomodoro** 250 ml
- **farina** 80 g • **latte** 1 l
- **cipolla** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **Grana Padano Dop**
- **burro** • **olio extravergine**
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Rosola la cipolla tritata con l'aglio in un'ampia padella con un filo d'olio per 2-3 minuti. Unisci la salsiccia, spellata e sbriciolata, e cuoci a fiamma media per 4-5 minuti. Irrora col vino e lascia evaporare, unisci le carni macinate e la salsa, prosegui la cottura per 5-6 minuti, trasferisci tutto in una ciotola e lascia intiepidire. Sciogli 100 g di burro a fiamma bassa, unisci la farina a pioggia, poi incorpora il latte, mescolando e cuoci per 8-10 minuti, finché si addensa. Regola di sale e pepe, unisci 6 cucchiai di Grana. Stendi le sfoglie e farciscile con il ripieno, arrotolale e poi metti i cannelloni in una teglia imburrata. Irrorali con la besciamella, unisci burro a fiocchetti e abbondante Grana, copri con alluminio e cuoci in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Scopri, alza a 200° e fai dorare per altri 10 minuti. Sforna, lascia riposare per 5 minuti e servi.

5

Straccetti di manzo con peperoni e mandorle

 Preparazione 20 minuti 230 Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **filetto o controfiletto di manzo** 600 g
- **peperone rosso** 1
- **peperone giallo** 1
- **cipollotto** 1
- **vino bianco** 100 ml
- **aglio** 1 spicchio
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **menta** 4-5 foglie
- **mandorle** 50 g
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Taglia la carne a striscioline. Pulisci i peperoni, elimina picciolo, semi, nervature e dividili in falde, poi tagliali a listarelle. Spella lo spicchio d'aglio e tritalo finemente con la parte bianca del cipollotto. Rosolali con un filo d'olio in un'ampia padella antiaderente a fuoco basso per 3 minuti. Alza la fiamma e fai saltare le striscioline di manzo, mescolando per 1 minuto, sfumale con il vino e lascia evaporare. Sgocciolale e tienile in caldo. Trasferisci nella padella le listarelle di peperone e falle saltare a fuoco medio per 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Unisci il manzo in padella, regola sale e pepe, fai insaporire per qualche istante, poi spolverizza con le mandorle, tritate grossolanamente e tostate per 2-3 minuti senza condimento in un padellino antiaderente, aggiungi le foglie di prezzemolo tritate con quelle di menta, fai insaporire e servi.

6

Fagottini sfogliati con perine alla crema

 Preparazione 20 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **perine coscia estive** 6
- **pasta sfoglia rettangolare** 1 confezione
- **latte** 300 ml
- **tuorli** 3
- **farina** 40 g
- **zucchero** 60 g
- **zucchero a velo**
- **estratto di vaniglia**
- **burro**
- **sale**

Preparazione. Sbuccia le perine, lasciando i piccioli ed eliminando i torsoli con l'attrezzo apposito. Per la crema, versa 250 ml di latte in un pentolino e scaldalo fino al limite dell'ebollizione, poi spegni. Intanto, monta i tuorli con 1 cucchiaino di vaniglia, lo zucchero e un pizzico di sale, finché saranno spumosi. Incorpora la farina, poi amalgama bene. Diluisci il composto col latte caldo e porta a ebollizione a fiamma bassa, mescolando, per circa 8-10 minuti, finché la crema si addenserà. Lasciala raffreddare. Stendi la sfoglia sul piano di lavoro e tagliala, ricavando 6 quadrati. Bucherellali con la forchetta, poi disponi 2 cucchiai di crema al centro di ciascuno, posiziona le perine e chiudi i fagottini, sollevando i lembi e fissandoli attorno al picciolo. Se avanza della sfoglia, forma delle foglioline per decorare. Spennellali con poco burro e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 15-20 minuti, poi sforna e lascia intiepidire. Servili spolverizzati con zucchero a velo e accompagna con la crema rimasta.

7

Crostata alle nocciole con i fichi neri

Preparazione
20 minuti+riposo

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fichi neri maturi** 500 g
- **farina 0** 200 g
- **farina di nocciole** 100 g
- **burro** 100 g
- **zucchero di canna scuro Muscovado** 100 g
- **uovo** 1
- **liquore all'amaretto o vino bianco** 2-3 cucchiai
- **limone bio** mezzo
- **confettura di limoni o di fichi** 200 g
- **cannella in polvere**
- **sale**

Preparazione. Disponi la farina mescolata con la farina di nocciole e 1 cucchiaino di cannella sulla spianatoia e crea un incavo al centro. Versaci lo zucchero, il burro ammorbidito e tagliato a pezzetti, i tuorli, la scorza di limone grattugiata, un pizzico di sale e poi il liquore. Mescola velocemente con le mani fino a ottenere un impasto granuloso, avvolgilo in pellicola e fai riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Riprendi la pasta e col matterello stendila su un foglio di carta forno in una sfoglia rettangolare dello spessore di 5 mm. Trasferiscila sulla placca, bucherella con una forchetta, poi spalmala con la confettura, distribuendola in modo uniforme. Taglia i fichi a fettine e distribuiscili sulla torta, poi cuocila in forno già caldo a 180°, per circa 35 minuti. Sfornala e fai raffreddare su una gratella. Servila con gelato alla crema o panna montata.

8

Gelato al tè matcha con crumble di pistacchi

Preparazione
20 minuti+riposo

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4-6

- **farina 00** 80 g
- **farina di pistacchi** 80 g
- **burro** 80 g
- **zucchero** 80 g
- **cannella** mezzo cucchiaino
- **sale**

Preparazione. Per il crumble, mescola tutti gli ingredienti in una ciotola ampia con le mani fino a ottenere un composto sbriciolato. Trasferiscilo sulla placca, foderata con un foglio di carta da forno, in uno strato di circa 1,5 cm, senza compattarlo troppo e cuocilo in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Sforna e fai raffreddare il crumble per almeno 3 ore, quindi. spezzettalo grossolanamente con una forchetta. Dividi i pezzi e le briciole nei piatti, completa con il gelato al tè matcha e servi.

GELATO AL TÈ MATCHA
Scalda 250 ml di latte fresco intero con 160 ml di panna fresca e 1 cucchiaino di estratto di vaniglia fino a circa 80°. Incorpora frullando con il mixer a immersione 100 g di zucchero fine setacciato con una punta di farina di carrube e 15 g di tè verde. Lascia raffreddare il composto e mettilo in frigorifero a riposare per almeno 3 ore. Versa il composto nella gelatiera a fai mantecare secondo le istruzioni dell'apparecchio. Infine, metti il gelato in freezer per 2-3 ore.

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Karen Huber

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'Acunzo
Thelma&Louise

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **il 10 agosto**

Superfood

Dalla curcuma al ginseng, dall'avocado allo zenzero tanti piatti che regalano energia

Brunch

Cheesecake e uova: preparazioni facili e veloci per una giornata particolare da dedicare al relax

Ricette con il pollo

Al forno, in padella o fritto in cotoletta è sempre un successo

Street Food

Bagel al salmone, panini con salsiccia e frittelle da fare in casa

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
Via Gian Battista Vico 42, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539